

VoetbalCoachBoek

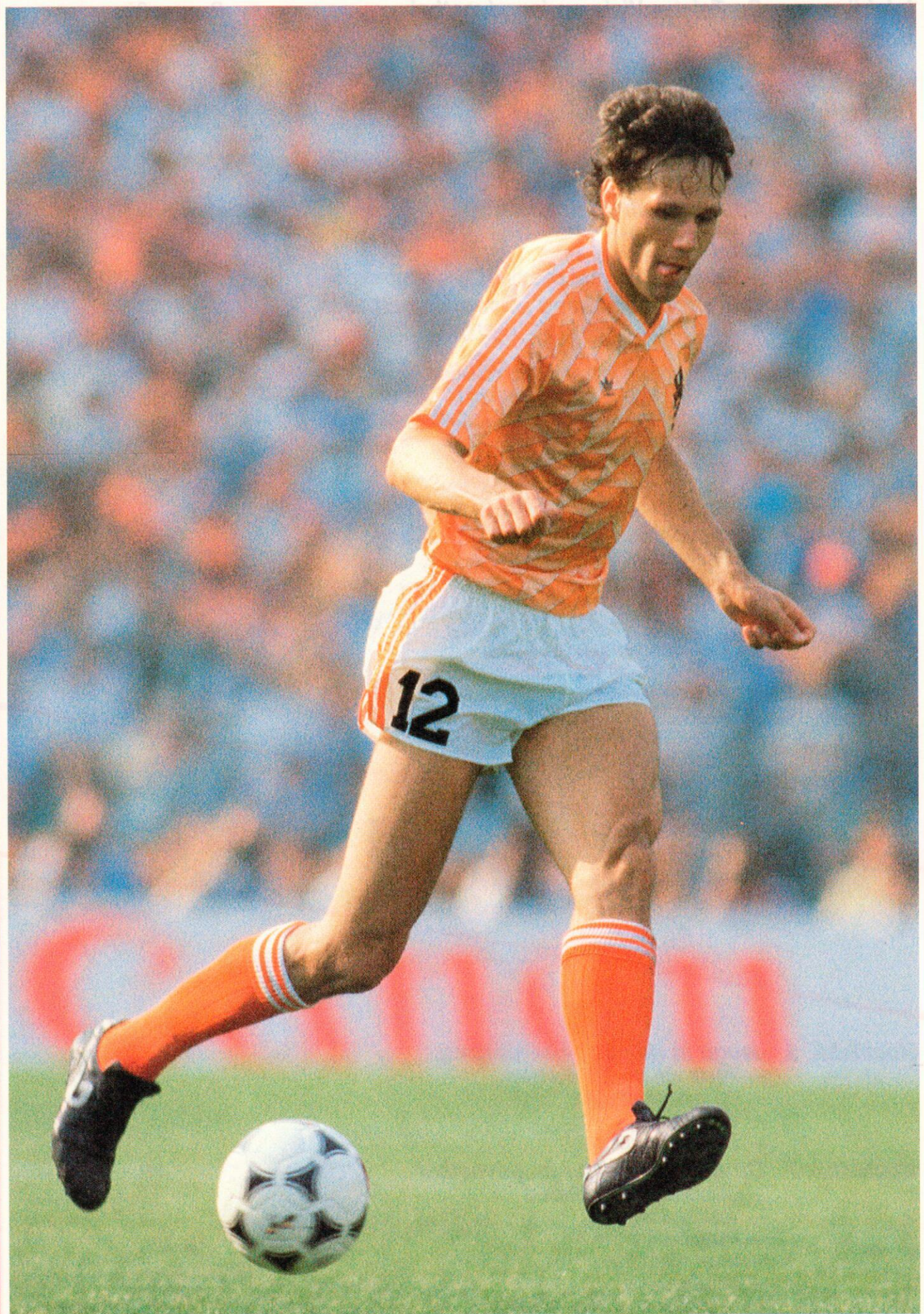


Handboek voor de JeugdVoetbalTrainer

Inleiding	De Zeister Visie op jeugdvoetbal	Pag. 3
Hoofdstuk 1	Voetballen	7
	— Voetballen, wat het kan zijn	
	— Door de bril van de coach	
Hoofdstuk 2	Jeugdvoetballers	15
	— Pupillen	
	— Junioren	
	— Meisjes ook	
Hoofdstuk 3	Coachen van voetballers	19
	— Wat is coachen?	
	— Hoe leer je coachen?	
	— Een model voor het coachen ("een stappen-plan")	
Hoofdstuk 4	Jeugdvoetbaltraining ... vooral voetballen	31
	4.1. Stap 1: de wedstrijd als uitgangspunt	
	— 4 : 4 7 : 7 11 : 11	
	— opsporen van voetbalproblemen (het "lezen" van de wedstrijd)	
	4.2. Stap 2: Wat wil je bereiken? (doelstellingen)	
	— Pupillen	
	— Junioren	
	4.3. Stap 3: de inhoud van de training	
	4.4. Stap 4: Wat heb je bereikt? (evaluatie)	
Hoofdstuk 5	Jeugdvoetbaltraining uitwerking	53
	5.1. Partijspelen	
	5.2. Lijnvoetbal	
	5.3. 5 : 2	
	5.4. 1 : 1	
	5.5. Basistechnieken en huiswerk	
	— Coerver-school	
	— Stedenspel	
	— J.V.S.L.-inhoud	
	— Voetbaltennis	
	5.6. Konditietraining	
	5.7. Keeperstraining	

Inhoud

Hoofdstuk 6	Jeugd in de voetbalvereniging	106
	— Pijlers van het jeugdvoetbal	
	— De voorzet op maat	
	— Werving jeugdleden	
	— Behoud jeugdleden	
Hoofdstuk 7	Op weg naar beter jeugdvoetbal	113
	— Clubbeleid is jeugdbeleid	
	— Voetbal 4 tegen 4	
	— Partijspel 4 tegen 4	
	— Meer voetballen	
	— Kursussen	
	— Informatie en nuttige adressen	



Op 25 juni 1988 schreef het Nederlands elftal voetbalhistorie. Na een prachtig Europees Kampioenschap werd aanvoerder Ruud Gullit de hoogste onderscheiding overhandigd, die een Nederlands voetbalelftal ooit kreeg. Het Europees Kampioenschap, of te wel Euro '88 overtrof de verwachtingen op alle fronten. Prachtige wedstrijden en een terechte kampioen. Met spelers als Ruud Gullit, Marco van Basten, Ronald Koeman en Frank Rijkaard is Nederland 1988 de smaakmaker van Europa geworden.

Het is alweer tien jaar geleden dat Nederland in Argentinië bijna wereldkampioen werd. Velen praten nog over 1974, toen Nederland ook al tweede werd, na met het zgn. totaalvoetbal de wereld te hebben veroverd. Net als in de jaren '70, zijn ook nu de clubs voorlopers geweest van de successen van het Nederlands voetbal. Immers, Ajax en P.S.V. timmeren internationaal aan de weg.



miljoen is gezakt, stevent het Nederlands voetbal weer naar een kop(voetbal)positie.

leidde dit tot de zogenaamde Zeister visie.

Inleiding

Succes aan de top, weet een ieder, is van invloed op de wijze waarop de jeugd de voetbalsport beleeft. Ooit groeide de K.N.V.B. uit tot een sportorganisatie met meer dan een miljoen leden. Dat was mede een gevolg van de verrichtingen van de clubs en het Nederlands elftal. Nu het ledental van de voetbalbond een stukje beneden één

Maar... dat niet alleen. De technische staf van de K.N.V.B. heeft namelijk vastgesteld dat de voetbalsport nieuwe wegen dient in te slaan om in de gunst te blijven bij zoveel jeugdige Nederlanders. Eerst werd gedurende een tweetal jaren geëxperimenteerd met tal van oefenvormen. Daarnaast betrok men zoveel mogelijk trainers bij het jeugdvoetbal. Uiteindelijk

Het is de bedoeling via dit boek deze bevindingen ter kennis te stellen van een ieder die zich bezig houdt met trainen, begeleiden en coachen van jeugdvoetballers. Denk niet dat Zeist pretendeert de wijsheid in pacht te hebben. De Zeister-visie is evenmin de lamp van Aladin waarmee Sim-Sala-Bim nú alle problemen de wereld uit zijn. Nee, middels dit boek willen wij alleen het plezier dat de jeugd aan voetbal beleeft aanwakkeren zodat al die

jeugdspelers meer en beter gaan voetballen. Immers als je meer plezier hebt in je hobby stop je er meer tijd in en word je ook een betere speler. Dat geldt voor dammen maar ook voor voetballen. De opmerking dat het verdwijnen van het straatvoetbal vergaande konsekwenties heeft gehad is het intrappen van een open deur. Toch wagen we het er maar weer eens op. We wijzen er eveneens op dat de moderne welvaart niet alleen de auto op de straat heeft gebracht maar de lieve jeugd eveneens kennis heeft laten maken met disco, video en andere zegeningen van deze tijd.

Beide factoren staan in nauwe relatie tot elkaar. In de Visie-Van-Zeist wordt er vanuit gegaan dat men de tijd die de jeugd besteedt aan video en computerspelen terug dringt indien het plezier van het straatvoetbal in de jeugdvoetbaltraining bij de voetbalclubs wordt gestopt. Rinus Michels pleegt hier te spreken van oude waarden in een nieuw jasje.

Het is met het oog hierop allereerst zaak geweest te onderzoeken wat precies het plezier bepaalde dat de jeugd ooit beleefde aan het straatvoetbal. Dat is in een heel andere tijd geen gemakkelijke opgave geweest. Niettemin zijn we gekomen tot de volgende vier aspecten.

BELEVING

In de tijd dat straatvoetbal nog mogelijk was, had de jeugd weinig andere mogelijkheden om de tijd door

te brengen. Toch deed iedereen mee op basis van vrijwilligheid. Bezigheden die niet van bovenaf worden opgelegd bereiken doorgaans een hoge graad van populariteit. Hoger althans dan activiteiten die verplicht zijn gesteld. Optimale beleving was dus kenmerkend voor het leerproces dat de jeugd in het straatvoetbal doormaakte. Tot het 12e jaar zeker, want voor die tijd kon je geen lid worden van een club. Je leerde het spel op straat!



DOEN

Die belevingswaarde leidde er toe dat er dagelijks op straat gevoetbald werd. Wie tijd had ging voetballen. Wie géén tijd had ook. Het huiswerk leed daar soms onder. De kritiek die daar weer het gevolg van was betekende voor veel jongelui de extra motivatie om daags erop weer de schoenen kaal te trappen. Wie op straat voetbalde werd niet moe. Wie een karweitje voor pa of ma opknapte werd wél moe.

Onbewust leidden de straatvoetballers van toen zichzelf op.

SPEL- EN WEDSTRIJD-VORMEN

Waar mogelijk werd een "echte" wedstrijd gespeeld. Dat vond plaats op straat, op het schoolplein of op een weilandje. De spelregels werden indien noodzakelijk aangepast. Een klein stukje straat stond niet toe dat er hoekschoppen werden

genomen. Zo ontstond "drie-corners-penantie". Vier spelertjes betekenden twee partijen van twee. Op die manier kwam de vliegende-kiep in de wereld. Indien er nòg minder jongens waren, oefende men op de muur, waarop met krijt een doel werd getekend. Of er werd putjesvoetbal gespeeld. Maar er kwam altijd een puntentelling aan te pas. Er moest altijd iets worden gewonnen. Menig huismoeder zag het eten koud worden.

Het "winnende kool" kon er toe leiden dat er soms helemaal niet meer hoefde te worden gegeten als zoonlief en soms ook al dochter eindelijk thuis kwam.



HERHALING

De beleving, het doen en veelal dezelfde spelvormen betekenden bij elkaar een uitstekende opleiding. Diezelfde vormen, dat stéeds weer doen, droegen er toe bij dat de jongelui een hoge graad van perfectie bereikten. Hoger dan in latere tijden waarin de jeugd op één, soms twee avonden bij de club een oefening enkele keren herhaalde om vervolgens naar huis te keren en de draad pas een week later weer op te nemen.

De samenstellers van de Zeister Visie hebben deze vier factoren goed op zich laten inwerken alvorens aan de slag te gaan. Op basis van

experimenteren, uitwisselen van ervaringen en gesprekken met trainers kwam een selectie oefenvormen tot stand die in dit boek wordt behandeld.

Het boek is niet compleet zonder de bijbehorende videoband, met de titel "Coachen van jeugdvoetballers". In deel 1 van deze band gaat Rinus Michels in op de elementen van de Zeister Visie. In de delen 2 en 3 is de praktijk van het jeugdvoetbal te zien. In wedstrijd en training zijn E- en C-junioren aan het

voetballen. Daarbij speelt de coaching door leider en trainer een voorname rol.

Deze videoband is te bestellen bij de KNVB te Zeist.



Het is in dit hoofdstuk al aangegeven; de tijd die de jeugd thans tot zijn beschikking heeft, is aanzienlijk minder geworden. Dat gegeven stelde de samenstellers voor de absolute must de beste elementen te kiezen uit een rijstebrij aan oefenvormen.

Nu zijn het de volwassenen die tijdens de wedstrijden en trainingen aangeven hoe er gevoetbald moet worden.

Wekelijks drie à vier uur met voetbal bezig zijn, staat niet in verhouding tot de vele uren straatvoetbal van weleer. De leiders en trainers zullen

daarom de beperkte tijd zo goed mogelijk moeten besteden.

Wij hebben gekozen voor een beperkte hoeveelheid oefenstof, waarin de straatvoetbalwaarden vertegenwoordigd zijn. Daarin zitten de elementen die een goede en doelgerichte coaching mogelijk maken.

Veel succes ermee!



VOETBALLEN, WAT HET KAN ZIJN

Voetbal is in de eerste plaats een spel. Spel dient tot vermaak. Spel wordt geacht een ontspannen karakter te hebben. Veel mensen die voetballen, spelen. Zij vermaken en ontspannen zich. Wanneer voetbal op die manier wordt gespeeld, heeft het geen doel maar is het een doel op zichzelf. Het is fijn om te voetballen. Om die reden wordt er gevoetbald.

Voetballen is ook een sport. Sport heeft niet alleen spelen en ontspannen tot doel maar ook het overwinnen van weerstanden. Dat gaat meestal gepaard met het leveren van inspanning. Sport is meer dan spel om het spel. Sport vraagt om verbetering van prestaties. Dus om verbetering van de vaardigheden die nodig zijn om het spel zo goed mogelijk te spelen. Bij voetballen als sport is daar voetbaltraining voor nodig. Waardoor spelers

gewonnen of verloren. Tijdens voetbalwedstrijden ontmoeten voetballers heel wat weerstanden van allerlei soort. Voor een aantal van die weerstanden zorgt de tegenpartij.

Is dit een complete omschrijving van voetbal? Nee. Je zou er bijvoorbeeld het volgende aan kunnen toevoegen: technische vaardigheid, of balbehandeling. Kracht ook. En snelheid. Dit laatste is bijvoorbeeld te splitsen in startsnelheid en sprintsnelheid. Nog iets anders: Uithoudingsvermogen en wedstrijdconditie. Wat te denken ook van mentale eigenschappen, fysieke middelen en het voordeel van de thuisclub. Waar men in wedstrijdverslagen van voetbalwedstrijden eveneens over leest is: met de wind mee of het nadeel om de wind tegen te hebben. Nog meer

over voetbal: tactisch inzicht, routine, en sportiviteit. De scheidsrechter, de grensrechter, het publiek. Lust u nog peultjes? Een ieder die dit leest roept moeiteloos uit: "Zijn er nog andere smaken".

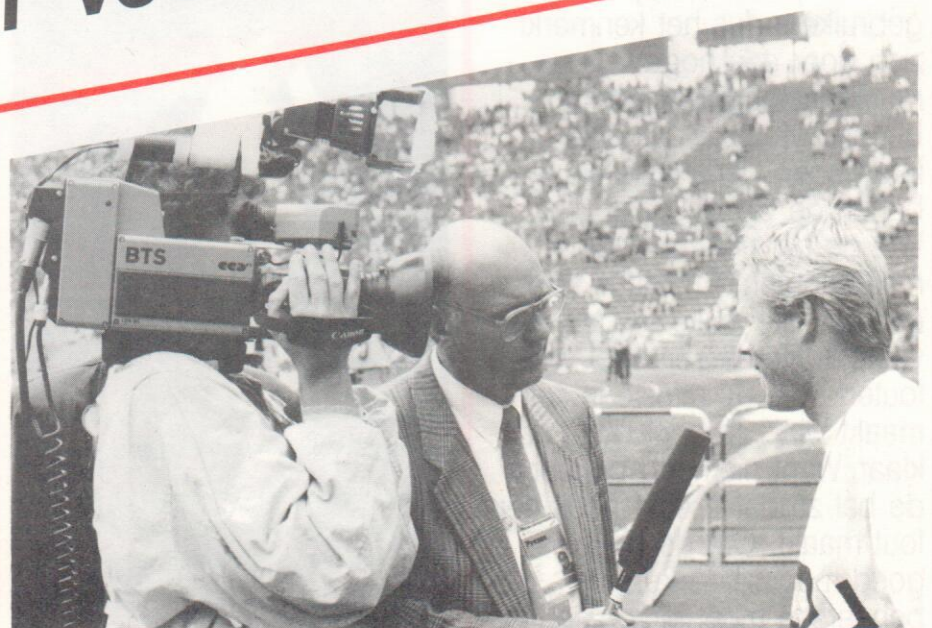
Neem Dé Stoop, (ex-)voorzitter van FC Den Haag. Die ziet het zo: "Voetbal is een 100-jaar-oud-gezelschapsspel-met-een-bal. De bedoeling van het spel is de bal in het net te trappen. Het gezelschap dat de bal de meeste keren in het net krijgt heeft gewonnen. In de loop der jaren heeft dit gezelschapsspel veel toeschouwers getrokken. Die toeschouwers kijken met belangstelling naar de pogingen van de beide partijen het net te vinden".

Kees Jansma is voetbaljournalist. Die ziet het weer wat anders. Die vindt:

1 Voetballen

leren om allerlei weerstanden - of met een ander woord, moeilijkheidsfactoren - te overwinnen, die ze tijdens de wedstrijd ontmoeten.

Voetballen is bovendien wedstrijdssport. Het kenmerk van wedstrijdssport is dat er van een tegenstander of een tegenpartij kan worden



"Voetbal zit ergens tussen Feyenoord, Ajax en PSV en Alphense Boys, Bergense Boys en Velpse Boys in. Voetbal houdt het midden tussen tactiek en chaos in. Voetbal is moeilijk en makkelijk tegelijk. Voetbal is voor topatleten en voor absoluut ongetalenteerden. Daarom is voetbal het leukste spel ter wereld".



En Johan Cruyff praat wéér anders. Maar daarvoor heet hij dan ook Johan Cruyff.

"Voetballen is een sport", mijmert de voormalige nummer 14. Of een spel. Je moet er je benen bij gebruiken, dus het kenmerkt zich door een hoge moeilijkheidsgraad. Met je benen kun je de bal alles laten doen. Tenminste als je benen de bal de baas zijn. Wie de bal niet de baas is, maakt fouten. En dat is weer een van die leuke dingen van voetbal. Het is een spel van fouten. Wie de minste fouten maakt wint. Je bent dus nooit klaar. Want niemand beheerst de bal zó dat-ie echt nooit een fout maakt. Om de bal zo goed mogelijk te kunnen beheersen moet je zo veel

mogelijk voetballen. Dát is waar het in de eerste plaats om gaat".

Wat is voetbal? Voor iedereen luidt het antwoord weer anders. Het betekent misschien voor u wel dat u op zaterdagmiddag met een stel kinderen op pad bent. Het neefje van zes legt het zo uit: lekker hollen en tegen de bal schoppen. De buurman kijkt er graag naar maar krijgt de kriebels als de bal in zijn tuin komt. Maar de collega op kantoor traint zich drie keer per week de blaren om zijn plaats in het eerste te behouden. Jantje van C-3 kan er niet bijster veel van maar hij blijft op de voetbal omdat-ie zo'n onwijs aardige elftalleider heeft. De keeper van B-1 heeft maar één ding voor ogen en dat is het kampioenschap dat ze dit seizoen echt binnenhalen. De spits van A-2



dacht eigenlijk al aan stoppen maar sinds zijn meisje komt kijken is zaterdag de fijnste dag van de week ...

Voetballen doe je omdat je het leuk vindt. Dat geldt in dezelfde mate voor de begeleiding van jonge voetballers of voetbalsters. Er zijn mensen die vinden dat ze er jong bij blijven. Zo is het ook.

DOOR DE BRIL VAN DE COACH

Een van de grootste spelers die dit land heeft voortgebracht is Abe Lenstra. In Het Vrije Volk verzorgde de legendarische Fries bij leven een rubriek die heette:



Voetballen doe je zó. Een van zijn uitgangspunten was dat een voetbalwedstrijd niet alleen gespeeld wordt vanwege het spel maar vooral ook om te winnen. Om te winnen reikte Abe wekelijks een of meer technische foefjes aan die hij in die tijd zelf bij Sportclub Enschede in de praktijk bracht. Lenstra kwam dus met de volgende eenvoudige stelling:

HET GAAT OM WINNEN

Winnen doe je door meer doelpunten te maken dan de tegenstander. Het elftal dat de bal heeft probeert een doelpunt te maken. Teneinde een doelpunt te kunnen maken is een scoringskans nodig. Om een scoringskans te krijgen zal het elftal dat in balbezit is een aanval moeten opbouwen.

Het doel van opbouwen is het verkrijgen van scoringskansen om daaruit doelpunten te maken. Het elftal dat de bal niet heeft, probeert te voorkomen dat de tegenpartij een scoringskans krijgt. De spelers van dat elftal doen dit door de spelers van de tegenpartij te dekken. Maar het elftal dat de bal niet heeft wil óók wel een doelpunt maken. Daar heeft het de bal voor nodig. En dus probeert het tijdens het dekken ook de bal te veroveren.



Het doel van verdedigen is het voorkomen van tegendoelpunten en het veroveren van de bal.



OPBOUWEN

Een elftal kan op allerlei manieren in het bezit komen van de bal. Door een spelhervatting bijvoorbeeld. Zoals een inworp, een hoekschop of een vrije trap. Maar ook op andere manieren. Zoals ingrijpen van de keeper, een foute pass van een tegenstander of een gewonnen kop- of sprintduel.

Vanaf de plaats op het veld waar een elftal in het bezit komt van de bal zal deze gebracht moeten worden naar de plaats waar een scoringskans kan ontstaan. Dit noemt men het opbouwen of het opzetten van de aanval. Opbouwen is alles wat een elftal met de bal doet vanaf het moment waarop het de bal in bezit krijgt tot aan het moment waarop òf de

scoringskans ontstaat òf het elftal de bal weer kwijtraakt.

VAN BALVEROVERING TOT SCORINGSKANS

Soms kan een speler het veroveren van de bal in één keer omzetten in een scoringskans. Bijvoorbeeld wanneer een vleugelverdediger vlak bij zijn eigen achterlijn de bal verspeelt aan een buitenspeler van de tegenpartij. Misschien kan die buitenspeler de bal wel onmiddellijk daarna op het hoofd van een insprintende spits spelen. Ander voorbeeld: Een voorstopper onderschept de bal uit een pass van de tegenstander. Wellicht kan hij met een dieptepass één van zijn medespelers in directe scoringspositie brengen.



Vaak echter zal het niet mogelijk zijn het moment van balverovering onmiddellijk te doen volgen door het scheppen van een scoringskans. In dat geval zal

het opbouwen dus op een andere manier moeten gebeuren. De speler die de bal heeft kan daarbij steeds weer kiezen uit twee mogelijkheden:

1. Hij kan de bal bij zich houden en proberen in z'n eentje een doelpunt te maken.
2. Hij kan de bal afspelen naar een medespeler.

Het eerste noemen we over het algemeen passeren of soleren. Het tweede combineren of samenspelen. Die twee begrippen, soleren en samenspelen onder de loep:

SOLEREN

Een speler die de bal heeft (een aanvaller) wordt over het algemeen gedekt door een tegenstander (een verdediger): zij vechten het duel één-tegen-één om de bal uit.



Wanneer de speler die de bal heeft deze niet kwijt kan (of wil) aan een medespeler, dan zal hij met de bal moeten gaan lopen (dribbelen/drijven) of proberen om de tegenstander te passeren.

De tegenstander wil er voor zorgen dat de speler die de bal heeft niet gevaarlijk wordt. Hij zal dus trachten te voorkomen dat de aanvaller hem passeert. Bovendien zal hij - wanneer hij daar de kans voor krijgt - proberen de bal af te pakken.

SAMENSPELEN

Ook de medespelers van de balbezittende speler worden over het algemeen gedekt door spelers van het andere elftal. Medespelers van de balbezittende speler proberen zich "vrij te lopen". Dat wil zeggen dat ze trachten om zo'n positie t.o.v. de tegenstander in te nemen dat

ze door de speler die de bal heeft kunnen worden aangespeeld. Een speler die nog "in de dekking loopt" kan natuurlijk ook worden aangespeeld. Maar voor goed samenspel is het een groot verschil of de speler die aan de bal is of komt zijn tegenstander vóór of achter zich heeft. Daar komen we straks nog op terug. De verdedigers doen hun best te verhinderen dat de aanvallers zich kunnen vrijlopen. Met andere woorden: een verdediger probeert te voorkomen dat zijn tegenstander kan worden aangespeeld. Hij doet dat door zijn dekking zo goed mogelijk te blijven uitvoeren.

OPBOUWEN



Deze kreet is tijdens Euro 1988 gevlugend geworden en via het Nederlands Elftal in de praktijk gebracht. En gelijk hebben ze.

Het gaat er immers om de bal bij het doel van de tegenstander te krijgen en nog liever in dat doel. De bal daar krijgen kan op veel verschillende manieren. Welke manier is eigenlijk niet belangrijk als-ie-er maar komt. Een speler kan dit bereiken door alléén met de bal richting doel te gaan. Hij zal dan wel op zijn weg meestal enige tegenstanders ontmoeten. Die zal hij moeten passeren. Vaak zal een speler zo'n solo niet kunnen doorzetten en kiezen voor het samenspel met medespelers.

Een volgende mogelijkheid is om met een lange trap



vanaf het eigen doel of vanaf de eigen helft de aanvallende medespelers te bereiken in de buurt van het doel van de tegenstander. De optelsom van deze drie elementen (het solo-spel, het passenspel en de lange trap) is het opbouwen. Het beeld van een wedstrijd bestaat uit een ploeg die opbouwt en een ploeg die de opbouw van de ander probeert te onderbreken. Een eerste vereiste van de opbouw is dus het houden van balbezit. Als tweede noodzaak willen we de opbouw zien in de richting van het doel van de tegenstander, liever snel desnoods langzaam maar in ieder geval naar "voren" zoals Deelder al riep. In de opbouw moet een speler die de bal heeft dus kiezen uit: de solo, de korte pass of de lange trap. Hij zal moeten afwegen welke van die mogelijkheden het meest doelmatig is. Op welke manier kan er zo snel mogelijk een scoringskans ontstaan zonder dat de kans op balverlies te groot wordt.

Het is logisch dat de balbezittende speler in de opbouw minder risico's neemt in de buurt van het eigen doel. Balverlies vlak bij zijn eigen doelverdediger zou immers "fatale" gevolgen kunnen hebben. De speler met bal wordt in de opbouw gesteund door zijn medespelers. Deze proberen zodanig positie te kiezen dat ze "aanspeelbaar" zijn. De balbezitter krijgt dan meerdere mogelijkheden. Dat is prettig voor hem en lastig voor de verdedigers. Een voorbeeld is het ontstaan van twee tegen één situaties. Als een twee tegen één situatie goed uitgevoerd wordt krijgt een aanvaller achter de



verdediger balbezit. Deze balbezittende speler (of na een passeeractie dezelfde balbezittende speler) heeft dan weer nieuwe en vaak betere mogelijkheden om het spel voort te zetten. En na kortere of langere tijd leidt dit opbouwen letterlijk en figuurlijk naar het doel: goal!!!

Het bovenstaande klinkt vele malen eenvoudiger dan het in

de praktijk is. Johan Cruyff zei dat voetballen een spel is van fouten maken en dat degene die de minste fouten maakt de winnaar is. En Kees Jansma vond het voetballen moeilijk en makkelijk tegelijk. Ongetwijfeld hebben ze beiden gelijk. Voetballen is net zo moeilijk als je het zelf wilt maken.

DE BRIL VAN DE COACH

Dit theorie-hoofdstuk hebben we toch niet weg willen laten. Omdat het voor velen van u een handige leidraad kan zijn bij het kijken naar voetballen door de bril van de coach. Dat is een ander gezichtspunt dan voetballen bekijken als toeschouwer, bestuurslid, journalist of scheidsrechter. Alle factoren die we in voetballen tegenkomen moeten door de coach worden onderscheiden vanuit de bedoelingen van het voetbalspel. En die zijn samen te vatten in:

1. Het gaat om winnen en daarvoor moet je meer doelpunten maken dan de tegenstander.
2. Het opbouwen gaat vooraf aan het scheppen van scoringskansen.
3. Om te kunnen opbouwen heb je de bal nodig en die verover je door te verdedigen.

De coach zal aan zijn spelers duidelijk moeten maken dat het in de wedstrijd en training gaat "om te"
bijvoorbeeld:

- om de medespeler vrij te spelen
- om een doelpunt te maken

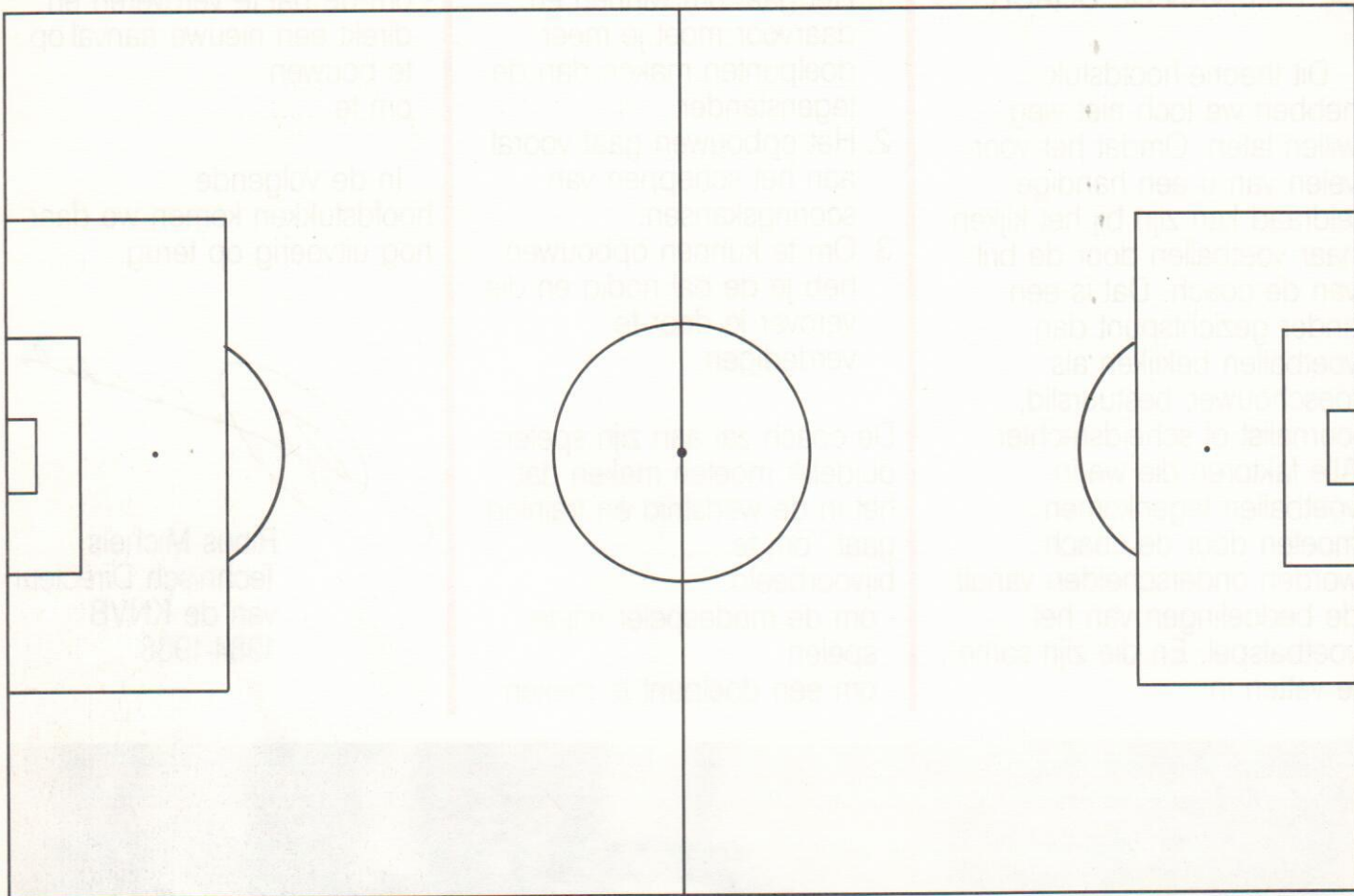
- om de bal te veroveren en direkt een nieuwe aanval op te bouwen
- om te

In de volgende hoofdstukken komen we daar nog uitvoerig op terug.



Rinus Michels
Technisch Directeur
van de KNVB
1984-1988





Te kopiëren door de club, voor: het maken van opstellingen, het analyseren van de wedstrijden, uitleggen van de speelwijze/tactiek, het intekenen van de organisatie van de trainingen.



PUPILLEN EN JUNIOREN

De een is de ander niet. Dat geldt voor volwassenen, kinderen en dus ook voor jeugdvoetballers. De ene mens is stug, de ander openhartig. Het ene kind koestert argwaan, het ander staat meteen open voor alles wat er op hem of haar afkomt.

Met elkaar omgaan is vaak een kwestie van ervaring opdoen. Er bestaan geen handleidingen voor en er is geen boek waarin oplossingen worden aangedragen om met iedereen goed op te kunnen schieten. Dat geeft meteen de problematiek zo'n beetje aan waarmee de coach te maken krijgt. Al is dit natuurlijk geen specifiek probleem voor hem of haar die met de jeugd optrekt.

Wie zich op de jeugd richt bemerkt al snel dat zekere gedragspatronen kenmerkend kunnen zijn voor de leeftijd waarin zich het kind bevindt. Kunnen zijn omdat dit lang niet in alle gevallen opgaat. Bij

pupillen en C-, B- en A-junioren.

De voornaamste **kenmerken van een jeugdspeler** kunnen zijn:

6- en 7-jarigen: (F)

Snel afgeleid. Kan zich niet lang concentreren. Té speels om zo te voetballen als ouderen dat wél van hem verlangen. Hij is individueel gericht: geen gevoel om dingen samen te doen.

8- en 9-jarigen: (E)

Al veel meer bereid deel uit te maken van het team. Ziet het verschil tussen wie goed en wie minder goed kan voetballen. Kan het opbrengen om wat langer één en dezelfde oefening uit te voeren.

10- en 11-jarigen: (D)

Meer geneigd zich te meten met anderen. Kan het aan om in teamverband een doel na te streven. Beheerst de eigen bewegingen en is bewust bezig zijn prestatie op te vijzelen.

voorzichtig eisen worden gesteld.

14- en 15-jarigen: (B)

Groei in de lengte zet door. Minder controle over ledematen lijkt daarvan het gevolg. Maar ook alle kenmerken van de pubertijd, zoals lusteloosheid, onredelijkheid en humeurigheid. Niettemin is winnen belangrijker dan ooit.



Een soms te fanatieke houding heeft ermee te maken dat hij op zoek is naar de eigen grenzen.

2 Jeugdvoetballers

het ene kind komen bepaalde kenmerken sterk naar voren, in een ander geval is hiervan niet of nauwelijks sprake. Of ze manifesteren zich bij het ene kind veel later of juist eerder dan bij het andere. Door de K.N.V.B. zijn jeugdspelers ingedeeld in 6 leeftijdskategorieën, en wel, F-, E- en D-

12- en 13-jarigen: (C)

Vermogen tot beoordelen groeit en een eigen mening ontwikkelt zich. Geldingsdrang en de drang zich te vergelijken met anderen nemen toe. In deze leeftijd kan zich een groeispurt voordoen en kondigt zich het begin aan van de pubertijd. Aan C-junioren kunnen met betrekking tot verdeling van taken binnen het team

16- en 17-jarigen: (A)

Zowel lichamelijk als geestelijk op weg naar meer evenwicht. Een fysieke groei in de breedte en een zakelijker benadering van de gebeurtenissen zijn kenmerkend. In deze leeftijdsfase wordt meestal de keus gemaakt voor prestatieve- of voor gezelligheidssport.

Dit alles brengt met zich mee dat jeugdleiders en jeugdtrainers voldoende kennis moeten hebben van de

typische kenmerken der verschillende leeftijdsfasen om te kunnen beoordelen wat men wèl en wat men niet van ze kan verwachten. Daarnaast kan men heel veel zien aan de wedstrijden. Wie de moeite neemt op zaterdag een bezoek te brengen aan de velden komt in de diverse leeftijden tot onderstaande **kenmerken van jeugdwedstrijden.**

6- en 7-jarigen: (F)

Alle spelertjes op en om de bal. Een uitzondering vormen de keepers en één of twee jochies die bij voortdurende herhaling worden gemaand achter te blijven. Van voetbal is nauwelijks sprake. De bal wordt soms half of helemaal niet geraakt. De bal wordt door een rennende en



schoppende horde voortbewogen. Een kluwen enthousiaste spelertjes achter een bal aan.

8- en 9-jarigen: (E)

De eerste vormen van samenspel worden hier zichtbaar. De balbehandeling

is gericht. Niettemin beperkt het zich veelal tot aannemen, dribbelen, drijven en een schot op het doel.

10- en 11-jarigen: (D)

Een balbehandeling die erop begint te lijken. Samenspel in de vorm van de eerste echte combinaties. De ideale leeftijd om het voetballen onder de knie te krijgen. Het oefenen van vaardigheden gebeurt veel bewuster en doelgerichter dan op jongere leeftijd. Het dekken en vrijlopen gaan ze beter begrijpen.

12- en 13-jarigen: (C)

De C-speler is voornamelijk bezig met wat zich bij de pupillen begon te ontwikkelen: vrijlopen en samenspelen. De kopduels lijken serieuzer; er wordt minder gekopt met de ogen dicht. Men ziet hier ook

in verdedigend opzicht verbetering. Het komt minder vaak voor dat een aantal spelers zich met één tegenstander bezig houdt. De taken die aan een bepaalde positie kleven worden zichtbaar en worden geleidelijk opgepikt.



14- en 15-jarigen: (B)

De B-junior is in staat echte wedstrijdssport te beoefenen. Hij waagt zich aan acties die voor het team weinig rendement hebben. Zijn soms te laat ingezette sliding en de wijze waarop hij buitenkantvoet speelt hebben meer te maken met het feit dat hij zichzelf wil bewijzen. Het tempo is hoger, er wordt korter gedekt. Hij moet leren onder druk te spelen en dat gaat hem soms minder goed af. Zijn individuele mogelijkheden moeten meer rendement voor het team gaan opleveren. Hier moet hij in leren.

16- en 17-jarigen: (A)

Beter bestand tegen de moeilijkheden die het met zich meebrengt in de kleine ruimte te spelen. Zonder te beweren dat een A-junior volleerd is kan worden gesteld dat het anderszins een kwestie is van rijpen. Het onrustige dat zo kenmerkend is voor de B-junior maakt plaats voor een beheerster optreden. Er wordt ook door de spelers onderling gelet op het spel van elkaar. Er ontstaat een zekere eigen controle.

MEISJES OOK

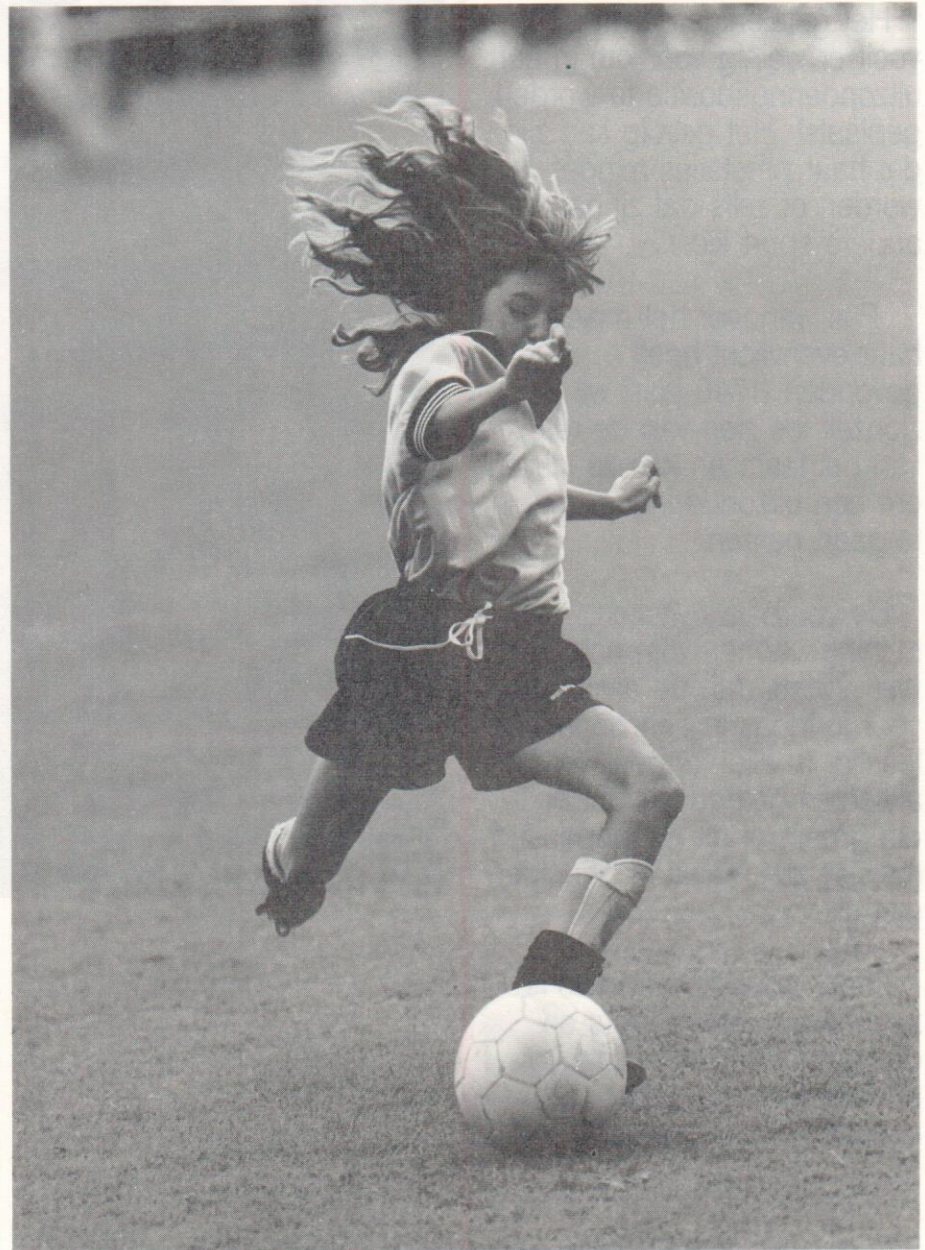
Tot 12 jaar loopt de lichamelijke en psychische ontwikkeling van meisjes en jongens parallel. De meisjes beleven het voetbal op eenzelfde wijze als de jongens. De leeftijdstypische kenmerken die aangegeven zijn voor de F-, E- en D-pupillen gelden ook voor meisjes.

Zoals iedere jongen zijn eigen persoonlijkheid heeft, zo heeft ieder meisje haar eigen persoonlijkheid. Ieder KIND is uniek: **'Meisjesvoetbal is Jeugdvoetbal'**. Om deze reden is toegestaan dat tot en met het 12e jaar meisjes met de jongens meevoetballen. De ervaringen met gemengd voetbal zijn zeer positief. Zeker bij meisjes die vanaf hun 6e jaar voetballen verschilt de technische en tactische ontwikkeling niet van die van jongens. Meisjes die op latere leeftijd starten met een balspel als voetbal hebben een achterstand ten opzichte van jongens in algemene balvaardigheid. Jongens zijn meestal grootgebracht met de bal. Vandaar dat bij meisjes die beginnen te voetballen vaak gekozen wordt voor het ervaren van balbehandeling, terwijl jongens van dezelfde leeftijd over het algemeen al weten wat met een bal te doen. Het gevolg is dat meisjes een meer afwachterende houding aannemen, terwijl jongens meer initiatief in het spel tonen.

Een groot probleem van de meisjescompetitie is het feit dat meisjes van 6 jaar met en

tegen meisjes van 11 jaar voetballen. Het vaardigheidsniveau, de ambitie en de beleving van het spel loopt tussen die leeftijden te ver uiteen. Zouden we tot 12 jaar niet alle meisjes en jongens gemengd moeten laten voetballen?

Het meisje meet zich vaak een nonchalante houding aan als protest tegen de volwassene die de regels bepaalt waar zij zich aan dient te houden. Zij weet zelf het beste wat zij wil en wat te doen, vindt ze De begeleider in de



Vanaf 13 jaar gaan zich verschillen openbaren. De meisjes komen wat eerder in de puberteit dan de jongens. Meisjes beginnen de jongens 'kinderachtig en stoer' te vinden, de jongens vinden de meisjes 'arrogant en truttig'. Ze willen weinig met elkaar te maken hebben.

vereniging kan hierop inspelen door de meisjes te betrekken in het hele gebeuren, zoals het opstellen van regels, organiseren van activiteiten en de verzorging van materiaal. Want de meisjes voelen zich verantwoordelijk voor de keuze die ze hebben gemaakt en dat is voetballen.

Opvallend is dat de meisjes vanaf 13 jaar erg gericht zijn op elkaar, het samen iets bereiken. Meisjes van deze leeftijd vinden het (nog) niet fijn om de 'beste' te zijn, MET ELKAAR presteren is belangrijker dan de individuele prestatie.

Het getalenteerde meisje voelt er weinig voor om in een uitzonderingspositie te worden geplaatst. Het gevolg kan zijn dat haar prestaties minder worden of zelfs dat zij een andere sport kiest.

Pas wanneer het meisje haar evenwicht heeft gevonden (17-18 jaar) wil ze zichzelf los zien van de rest van het team en kan ze kiezen om een uitzonderingspositie in te gaan nemen.

De voetbalactiviteiten, trainingsvormen, zijn echter niet anders dan de activiteiten voor jongens in een bepaalde leeftijd. In alle vormen worden accenten gelegd gericht op die groep, of dit nu jongens of meisjes zijn maakt in principe niet uit.

Zoals ieder kind anders is, zo is ieder team anders en dus is ook een meisjesteam anders dan een ander meisjes- of jongensteam.



WAT IS COACHEN?

Menigeen heeft zich bij het beantwoorden van deze vraag al eens de tanden stuk gebeten. Laten we het erop houden dat het neer komt op het volgende: Coachen is het beïnvloeden van het voetballen of van spelers (dus de voetballers).

Coachen van een elftal

In het algemeen is het coachen van een elftal een vrij persoonlijke aangelegenheid. Ernst Happel staat bekend als iemand die coachen op het lijf is geschreven. Toch heeft de Oostenrijkse tacticus meer dan eens uitgeroepen dat een trainer het allemaal vóór de wedstrijd mooi kan zeggen, maar dat hij afhankelijk is en blijft van de wijze waarop de spelers de opdrachten uitvoeren.

Bij de allerjongsten is gespierde taal soms niet van de lucht. Dat wil zeggen dat uit de mond van de leider kreten door de lucht schallen waaruit voetballende E-pupillen

Coachen moet in deze leeftijdsklasse in wezen worden uitgelegd als adviseren. "Gooi de bal vanuit je nek in, Toon". Is dat coachen of heeft het er mee te maken dat we de jongens leren hoe een voetbalwedstrijd wordt gespeeld?. "Maak je veters goed vast, Thijs, anders struikel je straks". Dat laatste is anders bedoeld dan het advies van de coach die bij het veel prestatiever gerichte A-1-elftal op de bank zit en die zijn snelle spits toeroept dat deze de trage laatste man van de tegenpartij dient op te zoeken. Afhankelijk van de leeftijdsgroep kan coachen te maken hebben met de wijze waarop jongere spelers voetbal beleven, maar het resultaat van coachen kan eveneens tot uiting komen in de uitslag van een voetbalwedstrijd.

Is het noodzakelijk dat de coach afstand neemt van het gebeuren? Jawel, maar dat is voor veel mensen vaak

althans hij doet er verstandig aan zich er van te distantiëren.

Heeft de coach dan geen emotie? Wis en waarachtig wél. Maar iemand die jeugdvoetballers coacht, denkt verder dan de wedstrijd van vandaag. Niet voor niets kan de trainer van club A opvallend veel meer spelers uit de eigen jeugdopleiding in het keurkorps opstellen dan bij club B gebruikelijk is. Uit twee jeugdelftallen die redelijk aan elkaar zijn gewaagd komen er van het ene team later wel en van het andere géén of veel minder spelers in een eerste elftal. Dat heeft vaak te maken met de wijze waarop de jeugdcoach zijn werk doet.

Natuurlijk wil de coach de wedstrijd winnen. Maar anders dan voor ouders en publiek is het winnen van die wedstrijd van ondergeschikt belang aan de ontwikkeling die morgen plaats vindt. Een goede coach

3 Coachen van voetballers

dienen op te maken dat Kees achter moet blijven of dat Gijs de bal sneller dient af te spelen. Hoewel je je moet afvragen of dit tot de kinderen doordringt, kan je hier spreken van een poging tot coachen. Of het resultaat minder goed uitvalt als de leider zijn mond houdt, is echter nog maar de vraag.

gemakkelijker gezegd dan gedaan. Als coach kijk je met andere ogen dan als onpartijdige toeschouwer. De coach wordt ook geacht de dingen anders te ervaren dan de clubchauvinist. Niemand kijkt er vreemd vanop als de laatste geëmotioneerd meeleeft, fluit, joelt en op luide toon instemming of afkeuring kenbaar maakt. De coach is dit allemaal niet toegestaan,

vertaalt de wedstrijd op zich voor de spelers met een duidelijk na te streven doel. Voor zichzelf echter gebruikt hij de wedstrijd(en) als een middel om de ontwikkeling van de spelers te bevorderen. Hij heeft dus andere doelen, die verder weg liggen.

Tussen hoop en vrees

Er wordt tijdens wedstrijden in het jeugdvoetbal ontzettend veel gehoopt. Men hoopt dat de bal na een schot van de linksbuiten er in gaat en

men hoopt dat het na een knappe redding van de eigen keeper nèt geen hoekschop wordt. Men hoopt ook dat de scheidsrechter de voordeelregel zó toepast dat het alleen onze partij maar goed uitkomt. Kortom, de hoop is afgestemd op alles dat er toe kan bijdragen dat wij scoren en dat de tegenpartij niet scoort. Het is bijna overbodig op te merken dat hoop en emotie àlles met elkaar hebben te maken. Hoop ontaardt zich in opluchting en in blijdschap. Maar ook in teleurstelling en als het helemaal niet naar wens verloopt in boosheid. Hoop houdt tevens onzekerheid in. Men is afhankelijk van een groot aantal factoren of het wel zo gaat als men zich heeft voorgesteld, wat wordt nagestreefd. Coachen is dan ook het trachten te beheersen, in de hand hebben van een zo groot mogelijk aantal van deze factoren.



De coach die als een zak aardappelen op de bank zit moet nog worden uitgevonden en is bovendien geen goede coach. Tijdens de wedstrijd doet hij er verstandig aan die maatregelen te nemen die hij noodzakelijk acht voor een goed resultaat. Zijn enthousiasme zal niet die vormen mogen aannemen dat het hem meesleept naar een bewustzijnsvernauwing die het onmogelijk maakt waarnemingen te doen en beoordelingen te maken.

Het publiek kijkt passief, men geniet, geeft blijk van instemming of toont zijn afkeuring. De coach is ingesteld op actief kijken. Hij ziet dingen die aan het publiek voorbij gaan. De gewone toeschouwer oordeelt op gevolgen. De coach let vooral op oorzaken. Hij heeft een andere rol.

Een voorbeeld: De rechterspits passeert zijn rechtstreekse tegenstander en komt tot de achterlijn. Hij legt de bal terug op de inkomende centrumspits. Terwijl het publiek alleen oog heeft voor de afloop en met gemengde gevoelens vaststelt dat de bal achter de spits wordt gegeven, zijn beide coaches al bezig met het hoe, wat en het waarom.

De coach van het team dat bijna achter kwam te staan vraagt zich af hóe het kwam dat zijn linksachter zo makkelijk werd uitgespeeld. Liet hij de rechterspits té dicht bij komen? Was de lichaamshouding voldoende afgestemd op een alerte reactie met als poging de bal te onderscheppen? En trapte

de linksachter niet al te gemakkelijk in de beweging van zijn tegenstander? De laatste man, waar was dié? Hoe kon het gebeuren dat er totaal geen rugdekking was en dat de centrumspits ineens vogelvrij voor de keeper opdook?

De coach van het nèt-niet-scorende-team vraagt zich op zijn beurt af of zijn rechterspits wel zo ver had moeten doorgaan. Misschien had deze de achterlijn niet moeten halen en de bal in een eerder stadium gewoon breed kunnen leggen. Misschien had de rechterspits op de achterlijn even moeten wachten omdat hij àlle tijd had. Misschien ook kwam de inkomende centrumspits té gretig in waardoor hij de eenmaal door de rechterspits getrokken bal als het ware voorbij liep. De centrumspits kan ook op het beslissende moment door een verdediger voorbij de bal zijn geduwd.

Bovenstaande situatie spookt beide coaches in een tijdsbespek van luttele seconden door het hoofd. Het moge dus duidelijk zijn dat een voetbalwedstrijd wemelt van dergelijke situaties. Situaties die de coach de gelegenheid geven waarnemingen te doen die hem in staat stellen de prestaties van spelers èn team te beoordelen en te trachten positief te beïnvloeden. Tijdens de training kan hij zo'n situatie nog eens doornemen. Soms ook kan hij met een enkele opmerking volstaan om de speler en/of spelers zo ver te brengen dat het resultaat al in een volgende wedstrijd merkbaar wordt.

Coachen begint dus met waarnemen. Om góed te kunnen waarnemen is het noodzakelijk dat we ons tijdens de wedstrijd niet laten meeslepen door allerlei gebeurtenissen die ons kunnen afleiden en die niet direkt met het spel te maken hebben. We kunnen ons beter bezig houden met de oorzaken en gevolgen die uiteindelijk het resultaat van de wedstrijd bepalen. Goed kunnen waarnemen, dus ook goed kunnen opslaan, bewaren.

Een ander voorbeeld. Er is gescoord als gevolg van een terugspeelbal. De coach vraagt zich af: Hóe kwam het dat mijn speler zo ongelukkig terugspeelde? Onder druk met een jagende tegenstander in de rug? Of lag er een minder goede pass van een medespeler aan ten grondslag? Liet de keeper zich niet of verkeerd horen? Was het nervositeit die de verdediger parten speelde? Of hadden we hier te maken met een gebrek aan concentratie? Teneinde dergelijke fouten in de volgende wedstrijd te vermijden is het van belang voor de coach om het juiste antwoord te vinden.

Of: De tegenpartij heeft een doelpunt gemaakt. Moet de coach iets doen? Moet-ie een speler vervangen, een omzetting doorvoeren, andere instructies geven? Of is het raadzaam niets te doen? Tenslotte is het niet weg dat de spelers leren een tegenslag te incasseren en dat ze zélf de oplossing leren aandragen. Misschien ook zullen ze er aan moeten wennen dat voetbal een sport is waarbij je



kunt scoren maar waarbij het soms onvermijdelijk is dat je een tegendoelpunt krijgt.

Nog even terug naar de coach die er zélf moeite mee heeft zijn teleurstelling te verbergen vanwege die verkeerde terugspeelbal. Menigmaal kan je hem horen reageren: "Wat doe je nou!". Of: "Hé, waar zit je verstand?". Deze coach bewijst zijn speler vanuit zijn eigen teleurstelling een slechte dienst. Een dergelijke reactie is alleen op zijn plaats indien de speler met opzet verkeerd terug speelt. Maar dat doet geen enkele speler. In plaats

van te zoeken naar het waarom, ondermijnt de coach in dit geval het zelfvertrouwen van zijn verdediger.

De coach die zijn mond houdt maar de verdediger in kwestie in stilte verwenst is evenmin goed bezig. Hij wil zó graag winnen vandaag, dat hij onmogelijk kan doen wat van een goede coach mag worden verwacht. Hoewel zéer begrijpelijk, dient zo'n coach niet het belang van de speler en draagt zo'n coach er evenmin toe bij dat het spelertje zich zo ontwikkelt dat hij ooit in het eerste team kan debuten.

Misschien is de coach wel de enige in het hele gezelschap die verder moet kijken dan de neus lang is. Over de al dan niet gewonnen wedstrijd van nu dient hij uit te zien naar de eerstvolgende training en/of wedstrijd teneinde dat wat thans verkeerd is gegaan straks goed te laten doen. Of, en dat vergeten we nogal eens, dat wat goed gegaan is nog eens extra benadrukken en bevestigen.

In het jeugdvoetbal komt het echter ook maar al te vaak voor dat de coach de ontwikkeling van een bepaalde speler opoffert aan het resultaat van het team. Op het moment dat de beste speler laatste man moet spelen om de defensie sterker te maken is hiervan in principe al sprake. Het gebeurt soms dat zo'n speler via allerlei krachttermen wordt te verstaan gegeven dat hij niet naar voren mag gaan. Dat laatste wil zo'n speler nu juist zo graag. Het is duidelijk dat zijn plezier in voetbal afneemt en dat de ontwikkeling stil staat als hij steeds te horen krijgt dat hij niet aan het echte voetbal mag deelnemen en enkel en alleen in actie mag komen bij balbezit van de tegenpartij.

Menig getalenteerde voetballer gaf er al de brui aan omdat zijn coach hem tactisch zó liet spelen als het hemzelf uitkwam. Niet voor niets hamert Cruyff er op dat spelers op verschillende plaatsen moeten kunnen spelen. Ernst Happel pleegt ook de schouders op te halen indien de pers hem vraagt met hoeveel spitsen hij laat

spelen. In de optiek van der Weltmeister maakt dat namelijk niets uit. Bij balbezit dient sprake te zijn van vijf of zes aanvallers, is zijn stelregel. En bij balbezit van de andere partij jaagt iedereen op de bal.

Het zal duidelijk zijn dat juist het jeugdvoetbal zich het beste leent om in het kader van het leerproces een spits ervaring te laten opdoen als verdediger. Niet om die spits om te turnen maar om hem als voetballer (èn als spits) completer te maken. Omdat winnen of verliezen er in principe veel minder toe doet in de jongere leeftijdsklassen dient de coach hiermee in het jeugdvoetbal een begin te maken.

Hij zal daarbij ervaren dat dit hem soms in dank wordt afgenomen. Vaak werkt het motiverend op een bepaalde speler indien hij eens op een andere stek mag uitkomen.

De coach die dit aandurft zal zelf eveneens tot verrassende ontdekkingen komen. Een bekend voorbeeld van een coach die door de pers meer dan eens als voorbeeld is gesteld vanwege zo'n "vondst" is George Kessler. Als Feyenoorder ging Hans Venneker de geschiedenis in als een spits die vijf keer in één wedstrijd scoorde tegen Ajax. Als trainer van Sparta stelde Kessler vervolgens de voormalige Feyenoorder op als rechtsback. Toevallig haalde Venneker het Nederlands elftal, dat als spits onbereikbaar voor hem was, wèl als rechtsachter.

Dit alles mag er niet toe leiden dat de coach langzaam maar zeker bij zijn spelers de indruk begint te wekken dat het er niet toe doet of er wordt gewonnen of verloren. Zeker een coach die zo relativerend te werk gaat dat hij in



konfliktsituaties komt, dient zich te realiseren dat ook dit te maken heeft met de ontwikkeling van de spelers. Vergeet ook niet dat het in de beleving van de meeste jeugdvoetballers heel wat uitmaakt of er wordt gewonnen of steeds maar wordt verloren. Een inspirerende coach die enthousiast is en optimistisch is bij die beleving van onschatbare waarde.

HOE LEER JE COACHEN?

Geen enkele situatie is in voetbal gelijk. In de omgang met mensen (lees jeugdvoetballers) is ook geen één contact identiek aan het andere. Ten aanzien van coachen geeft dit min of meer de moeilijkheidsgraad aan. Waarmee zoveel wil zijn gezegd, dat het niet mogelijk is in wat voor geschrift of in wat voor leerboek ook even aan te geven wat coachen precies inhoudt.

Vanwege de kretologie rondom onze velden heeft coachen van jeugdvoetballers een soms wat minder gunstige betekenis. Gelet op het karakter van de uitlatingen die hierbij worden gedaan is dit niet geheel onbegrijpelijk.

In het videoprogramma "Coachen van jeugdvoetballers" vindt men hiervan wat voorbeelden terug: Coachen zoals het niet moet, maar zoals het helaas wel vaak in de praktijk plaats vindt.

Aangenomen moet worden dat iedereen die bezig is met coachen, dit doet met de

beste bedoelingen ter wereld. Vaak echter is de coach niet voorbereid op het karwei. Hij heeft zich laten overhalen, of hij doet het wel even. Hij heeft zelf "ook hoog gevoetbald". Dus de jeugd trainen en de jeugd tijdens de wedstrijd begeleiden is voor hem een fluitje van een cent.

Dènkst hij. Dènkst ook vaak een bestuur dat aansluitend apetrots via het lokale dagblad kwijt wil dat die of die bekende voetballer het niveau van de jeugd afdeling in een vloek en een zucht komt opkrikken. Dit gebeurt zonder dat er over is nagedacht. Zonder dat men zich er rekenschap van geeft wat wèl en wat niet mag worden verwacht van jongelui in de verschillende leeftijdsklassen.

Heel af en toe lukt het. Maar veel vaker is het eind van het liedje dat de bekende voetballer eveneens via de pers laat weten dat de jeugd van nu geen mentaliteit heeft en geen ruggegraat. Alsof er ten aanzien van onderwijs en alles wat verder afkomt op de jeugd niets zou zijn veranderd in vergelijking met de tijd dat de bekende voetballer in het puberale stadium verkeerde.

Coachen heeft te maken met ervaring. Ervaring op velerlei gebied. Je kunt het in feite alleen onder de knie krijgen door het te dóen.

Soms weet een coach ineens dat hij een situatie een aantal jaren geleden niet goed heeft beoordeeld. Hij weet dat nú als gevolg van de ervaring die hij sindsdien opdeed. Een coach dient kritisch te zijn voor zichzelf. Hij dient als het

ware naast zichzelf te gaan staan en net zo'n kritisch oordeel te vellen alsof het iemand anders betreft. Deed hij het goed? Hoe reageerden zijn spelers? Was dat de reactie die hij voor ogen had toen hij zijn opmerking plaatste? Nee? Hóe anders had-ie het moeten doen?

De enige manier om te leren coachen. Hoe vaker hij het doet, des te voordeliger zal het resultaat zijn. Dat laatste heeft tevens te maken met het plezier dat hij er zelf aan beleeft. Immers, al naar gelang de voetballer een beter resultaat boekt neemt ook de vreugde toe van de coach. Tènzij hij een kniesoor is, want dat kan natuurlijk ook.

Het léren coachen onderscheiden we in vier fasen:

1. Kijken en luisteren

Zien wat er gebeurt. Horen wat wordt gezegd en geroepen: Kijken en luisteren zouden we de basiseigenschappen willen noemen van een uit het goede hout gesneden jeugdcoach. Wie in staat is zichzelf te vergeten en zich te concentreren op wat hij ziet en hoort, ontdekt meer dan anderen. Dat kost best inspanning. Immers, zó'n coach dient zijn aandacht te verdelen tussen zaken die zich afspelen voor, tijdens en na afloop van training en wedstrijd. Wat voorbeelden.

Zo, die thee is geregeld, er kan straks worden gerust - Doet Stephan mee met de warming-up? - Dat linker been van Carlos gaat goed vooruit,

daarvan heeft iedereen straks plezier - Piet schuift als laatste man goed in. Dat was weliswaar niet de afspraak, maar 't werkt prima; toch in de gaten blijven houden - Simon staat te dromen, zeker weer laat in zijn mandje gekropen - Pedro sluit zijn ogen tijdens het kopduel - Jack moet zijn veter vastmaken - De waterzak, kijk- uit de waterzak valt om - Edwin vlagt met duidelijke tegenzin - Maurice I, ja dat lukt eindelijk met hem in het één-tegen-één duel - Maurice II, nee dat uitlopen is nog niets - De corners van Frits, tóch nog weer eens onthouden dat er voortaan iemand bij de eerste paal gaat staan - Die lange passes van Leon komen niet aan - Tjonge wat wordt er achterin matig gedekt. Op het middenveld verdedigen ze niet mee hè - De spitsen zijn statisch vandaag - enzovoort

Het is aan te bevelen zèlf eens zo'n lijstje samen te stellen. Een uitstekende oefening. De coach zal daarbij tot het besef komen dat zich meer voetbalproblemen kunnen voordoen dan hij zelf voor mogelijk had gehouden. Wanneer hij eenmaal zo ver is, weet hij meteen dat hij tot voor kort naliet om op essentiële zaken te letten. Op dat moment is hij in wezen bezig beter te coachen dan hij gewoon was te doen.

2. Doelstellingen

Een aantal punten op het lijstje is na de wedstrijd of de training al niet belangrijk meer. Een aantal andere is het waard enige tijd bij stil te staan en minstens een poging in het werk te stellen er

voordeel mee te doen. De coach dient zich af te vragen op welke wijze hij er toe kan bijdragen dat voetbalproblemen kunnen worden opgelost. Hij zou zich bijvoorbeeld kunnen realiseren dat:

- Frits de hoekschoppen anders dient te nemen, dan wel dat er iemand bij de eerste paal moet gaan staan. En zo ja wie. Of moet iemand anders de hoekschoppen nemen aan de rechter kant? En als iemand anders de hoekschoppen neemt wie moet dat dan doen? Misschien komt hij wel tot de konklusie dat eigenlijk een andere speler dan Frits de corners zou moeten nemen maar dat deze speler niet aanwezig is in het elftal.

speelt Piet automatisch volgende wedstrijd weer zo. Moet de coach het maar zo laten en afwachten wat er van terug komt? Of moet er worden ingegrepen? En als hij al wil corrigeren, doet hij dat zelf of wacht hij tot het mis gaat zodat de andere spelers Piet ter verantwoording roepen?

- Edwin knap chagrijnig was na afloop. Hij liet tijdens het vlaggen eveneens blijken dat hij het niet zo erg naar zijn zin had. Zal hij het maar zo laten? Of zal hij een babbel met hem gaan maken? Het zou best zo kunnen zijn dat Edwin zelf van mening was dat hij vorige week toen hij als invaller scoorde een vaste plaats heeft afgedwongen. Misschien had hij ook wel



- dat inschuiven van Piet goed uitpakte maar dat de tegenstander niet al te sterk was. Als de coach er verder het stilzwijgen toe doet,

gewoon een rotdag. Als de coach met Edwin gaat praten, doet hij dat in het bijzijn van de vader van Edwin, of niet?

- Het goed is afgelopen met dat uitlopen van Maurice. Wat moet hij doen als coach? Moet hij eerst op de training aan dat uitlopen tijd gaan besteden? Of dient er verder te worden gewerkt aan de sterke punten van Maurice van wie niet kan worden ontkend dat hij beresterk is in de lucht.

De antwoorden die de coach zichzelf geeft, noemen we de doelstellingen van de coach. Ofwel de oplossingen die hem voor ogen staan om de tekortkomingen van het team of van de spelers wèg te werken of de specifieke kwaliteiten nog beter uit te buiten.

3. Stellen van prioriteiten

Hoe meer ervaring de coach krijgt, des te meer voetbalproblemen zich zullen voordoen. Hoe meer ervaring des te beter hij de doelstellingen zal kunnen vaststellen. Trainingstijden zijn doorgaans gebonden aan een maximum. Vandaar dat de coach niet onmiddellijk aan alle doelstellingen tegelijk kan gaan sleutelen. Soms ook dient eerst het ene probleem te worden opgelost alvorens het andere aan de orde kan worden gesteld.

Zo zal een coach van een D-1 team eerst voor zich zelf een aantal zaken op een rij moeten zetten. Alvorens te praten over rugdekking, het overnemen van elkaars plaats of het positieospel der middenvelders zal het de spelertjes eerst duidelijk moeten zijn waar een ieder opereert in bijvoorbeeld een 4 - 3 - 3 opstelling. Het oplossen van het ene

voetbalprobleem brengt het volgende onmiddellijk met zich mee. Dat is ook het kenmerk van progressie in het team.

De jeugdcoach dient voor zich zelf te bepalen welke doelstelling de voorrang geniet. Dit geldt voor de speler afzonderlijk zowel als voor een aantal spelers als voor het héle team. De coach bepaalt welk voetbalprobleem nu meteen moet worden aangepakt en welk nog even kan blijven liggen. De coach die géén prioriteiten stelt en alles in één keer (maar half) bij de kop neemt, geeft blijk zich niet te kunnen verplaatsen in de wijze waarop de jonge voetballer het ervaart. De coach die de hele reutemeteut in één keer op zijn pupil afvuurt is in de praktijk minder succesvol dan zijn collega die prioriteiten stelt. Uiteraard zijn er altijd per leeftijdscategorie globaal doelstellingen aanwezig. Op een bepaalde leeftijd moeten ze vooral dát leren en op andere leeftijd dit. De coach hoeft dan ook niet opnieuw dit wiel uit te vinden.

4. Maken van plannen

Uit het bovenstaande blijkt al dat het noodzakelijk is planmatig te werk te gaan. De coach doet er verstandig aan, aan de vooravond van het seizoen op jaarbasis een planning te maken. Aan zo'n planning moet zijn af te lezen wat de coach aan het eind van het seizoen denkt te hebben bereikt en hoe hij zo ver denkt te komen. Hij dient zich te realiseren wat de diverse spelers op dat moment aan voetbal in huis hebben. Hij zal daarnaast moeten vaststellen op welk niveau het team zich qua voetbal na een seizoen dient te bewegen. Het verschil zit hem in zijn planning. In die planning zijn de prioriteiten opgenomen. Afhankelijk van de persoonlijke voorkeur van de coach is die planning eveneens te maken voor een wat kortere periode. Het kan uiteraard eveneens plaatsvinden op basis van een kwartaal of zelfs van een maand. We hebben een en ander samengevat in een model dat we populair aanduiden als stappenplan.



Iedereen werkt met modellen. Van huisvrouw tot wetenschapper en van geestelijke tot inderdaad ... de voetbaltrainer. Hoe rommelig of hoe mistig het ook lijkt, allemaal denken we schematisch. Wat is een model eigenlijk? Het meest bekend is een fotomodel, een modelleerling of een maquette. In feite komt het neer op een hanteerbare, vereenvoudigde weergave van de werkelijkheid.

De realiteit, ook die van de voetballer, is vaak zó complex en zó ondoorgrondelijk dat we niet aan vereenvoudiging ontkomen als we een poging willen wagen tot ingrijpen. Dat ingrijpen vindt doelmatiger

plaats al naar gelang we er in slagen de werkelijkheid via een model eenvoudiger weer te geven. Kortom, een model wordt gebruikt om zaken zo overzichtelijk mogelijk in beeld te brengen.

EEN MODEL VOOR HET COACHEN

Het zal intussen een ieder duidelijk zijn dat trainen en coachen van jeugdvoetballers niét iets is dat een mens zomaar even doet. De trainer dient van te voren te hebben uitgemaakt wat hij de spelers tijdens de eerstkomende training wil bijbrengen. Plannen en voorbereiding van de training zijn essentiële zaken. Zoals hij na afloop

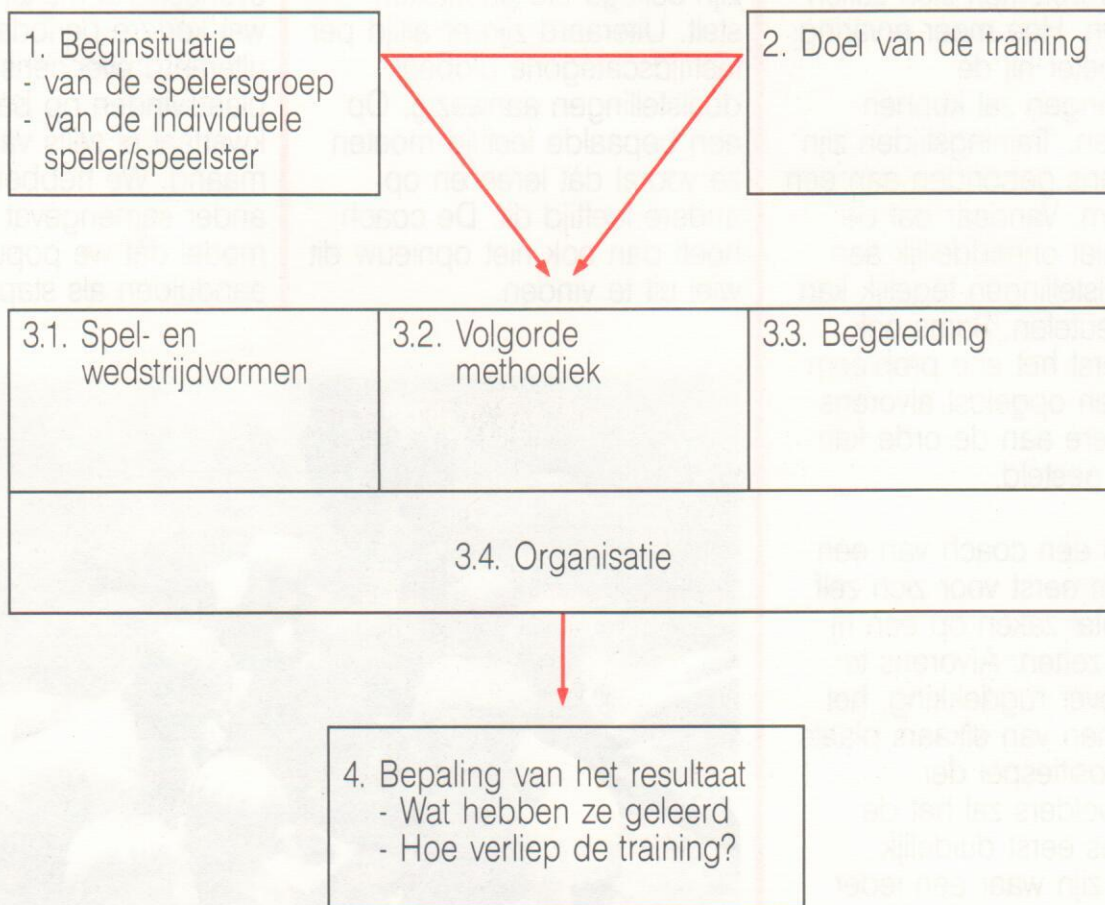
dient na te gaan hóe een training is verlopen en welke resultaten er zijn waar te nemen. We noemen dit met een duur woord evaluatie.

Het onderwijsleermodel van Van Gelder biedt voor de voetbaltrainer goede mogelijkheden tot toepassing binnen zijn vak.

Van Gelder gaat uit van de volgende sluutelvragen:

1. Waar moet ik beginnen? (beginsituatie)
2. Wat wil ik bereiken? (doel)
3. Hoe kan ik de training geven? (wat en hoe)
4. Met welk resultaat heb ik de training gegeven? (evaluatie)

COACHINGS- EN TRAININGSMODEL



In het volgende hoofdstuk wordt dit stappenplan verder uitgewerkt.

COACHEN VOOR EN NA DE WEDSTRIJD

De inhoud van coaching kan gebaseerd zijn op verschillende visies op het omgaan met jeugdigen. In de Zeister visie staat het kind centraal. Dat wil zeggen dat we voorwaarden creëren dat spelers zich zelfstandig gaan gedragen. Voor de coaching voor en na de wedstrijd betekent dat het volgende.



Vóór de wedstrijd:

jongste jeugd

- laten "uitrazen" door toe te staan te stimuleren dat ze

met een bal aan de gang gaan (bijv. wijze van voorloper voor de warming-up, waar op latere leeftijd daadwerkelijk op ingegaan kan worden)

- omkleden en zelfstandigheid in de kleedkamer bevorderen (géén ouders in de kleedkamer, vraag: "wie kan volgende week z'n schoenen zelf dichtknopen?" of "wie kan het mooist zijn schoenen poetsen?")

- opmerkingen over de wedstrijd in de zin van: "probeer zodra de tegenpartij de bal heeft zo snel mogelijk de bal weer af

te pakken en... allemaal, géén balletjes afwachten, of achter blijven hangen".

oudere jeugd (14-16 jarigen bijv.)

- inhaken op het beeld uit een vorige wedstrijd zoals: "Er zal meer moeten worden samengewerkt. Er wordt te veel balverlies geleden door individuele acties op momenten dat er te veel tegenstanders in de buurt zijn of de ruimte te klein is"
- praat tegen elkaar t.a.v. taken die vervuld moeten worden tijdens de wedstrijd
- controleer de warming-up die zelfstandig geleerd is te doen (bijsturen/accenten aangeven).

Na de wedstrijd

jongste jeugd

- kort de indrukken van de "wedstrijd" verzamelen en samenvatten: "jongens, er is eigenlijk heel goed gespeeld, we hadden heel vaak de bal; laten we volgende week eens proberen om ook dan veel doelpunten te maken, nu was het er maar één. We zullen er bij de training veel aandacht aan besteden"
- allemaal lekker douchen, je schoenen buiten uitslaan, géén troep in de kleedkamer maken, flesjes weer terug in de krat etc.

oudere jeugd

- opmerkingen die een weergave zijn van problemen op positieve punten tijdens de wedstrijd dienen duidelijk en voor iedereen begrijpelijk op tafel te komen. Ook niet schromen om het beestje bij de naam te noemen. Spelers

eerst zelf laten praten over hun eigen of andermans functioneren

- de relatie trachten te leggen naar dingen die tijdens de training aan de orde zijn geweest of in een bespreking zijn gezegd.
- individuele aspecten accentueren, zoals het steeds aan de verkeerde kant passeren, het verkeerd timen bij kopduels, het niet coachen van elkaar, etc., maar ook positieve punten als: goede inzet, goed gelukte korte corner, prima vrije trap, goede benadering van de scheidsrechter, etc.

Tijdens de wedstrijd

jongste jeugd

- globale aanwijzingen die een relatie hebben met en herkend worden uit eerdere situaties (trainingen/wedstrijden/besprekingen). Bijv. "gå naar het doel met die bal", òf "gå naar de bal toe, pak hem af".

oudere jeugd

- opmerkingen in relatie tot presteren in de wedstrijd dus zeer nadrukkelijk hún gedrag individueel als kollektief beïnvloeden t.a.v. het nastreven van resultaat
- bijv. "stoor niet alleen, wanneer niet iedereen in de situatie mee doet en zorg dat de tegenstander in de tang blijft, verover de bal terug". òf: speel niet in een konstant hóóg tempo, hierdoor is zeer veel balverlies ontstaan, probeer de bal eerst goed in de eigen linies vast te houden, rustiger spelen in de opbouw.

N.B.: Alle aanwijzingen bij voorbaat vooraf laten gaan door het prikkelen van de spelers om zelf de probleemgebieden op te sporen en te verwoorden.

WISSELS

- bij jongste jeugdkategorieën voorkomen dat er wissels staan; trachten om in overleg met de coach of leider van de tegenpartij iedereen te laten voetballen (bijv. 9 tegen 9 òf 12 tegen 12)

gaat meespelen (dus winst òf verlies); dit gaat pas echt spelen in de belevingswereld van jeugdigen rond het 11e, 12e jaar, dus D-pupillen, C-junioren..

- duidelijkheid verschaffen in het belang van het resultaat bij wedstrijden in de oudere juniorenkategorie (B en A-junioren). Daarom de sterkste formatie het veld in op die momenten waar het er om gaat
- in relatie hiermee moet het wisselen van een speler altijd een bedoeling hebben t.a.v.



- wisselen van spelers wordt pas noodzakelijk wanneer het belang van een wedstrijd

een verbetering van het spel. Naderhand ook motiveren wat de bedoeling ervan was



en nagaan of e.e.a. ook zodanig is uitgepakt ("de gouden wissel")

- bij het nastreven van resultaat zal bij een ieder duidelijk moeten zijn (via training, coaching, bespreking) langs welke weg dit resultaat nagestreefd zal worden. Hierdoor meer begrip t.a.v. opstelling, wissels, e.d. om een bepaalde opvatting gedragen zien te krijgen door de groep
- bij teams/spelers/kategorieën waar het resultaat minder belangrijk wordt geacht, zijn regelingen t.a.v. wissels gebaseerd op ieder zijn beurt.

AANVOERDERSCHAP

- bij de jongste jeugd wellicht de grootste praatjesmaker deze rol geven om te trachten hem eens te leren verder te kijken dan zijn eigen belevingswereldje
- via aanvoerder een aantal zaken door de groep laten regelen, een taak als een soort verlengstuk van de coach (blijven controleren)
- wanneer het resultaat van de wedstrijd een rol gaat spelen (vanaf C-junioren selectie) is iedereen erbij gebaat dat het aanvoerschap een positieve beïnvloeding betekent op dit resultaat
- een speler moet zich in het verlengde hiervan dan ook niet te veel bezwaard voelen, tegen zijn zin dingen te moeten doen. Zoeken naar een speler (met elkaar) aan het uitgangspunt "prestatie verhogend" beantwoordt
- veelal zal binnen de groep een natuurlijke leider aanwezig zijn, dus eerst goed de groep observeren.

OPSTELLING

- de opstelling is een produkt van het nadenken over het zo optimaal mogelijk benutten van de beschikbare kwaliteiten



- in het licht van het ontwikkelen van de individuele kwaliteiten zal steeds gezocht moeten worden om de beste spelers zodanig neer te zetten (of te belasten) dat er steeds "op de tenen" moet worden gelopen. Er moeten prikkels aanwezig zijn waardoor men zich zal moeten aanpassen. Bijv. een overheersende vrije verdediger in de B-selectie overplaatsen naar het middenveld van de A-junioren
- de formatie moet een produkt zijn van de visie waarmee door jeugd gevoetbald moet worden (keuzes maken en verduidelijken/motiveren aan betrokkenen (bestuur, spelers, leiders etc.)

- aanpassen van de formatie/opstelling e.d. aan de tegenstander slechts dan wanneer het de oudste leeftijd betreft plus dat het niet teveel afbreuk doet aan de visie t.a.v. jeugdvoetbal.

(heeft te maken met stijl van de vereniging, opvattingen, seniorentrainer e.d.) de beste spelers daar laten spelen waar ze nog beter kunnen worden, dus niet bij voorbaat het belang van een of ander jeugdelftal in een bepaalde competitie voorstellen.

4.1. STAP 1: DE WEDSTRIJD ALS UITGANGSPUNT

Als belangrijkste taak heeft de coach zich ten doel gesteld jeugdspelers dié steun en dié begeleiding te geven dat ze zo goed mogelijk leren voetballen. Eén van de voornaamste middelen die ons daarbij ten dienste staan is de training. Daarbij geldt als leidraad dat iemand die iets gráág doet doorgaans beter is dan iemand die er minder plezier aan beleeft of zelfs met tegenzin uitvoert. Motivatie staat vaak in nauwe relatie met prestatie.

Eerst dit: de beleving van de jeugdvoetballer is het meest intensief wanneer hij ècht voetbalt. De motivatie om dingen zo optimaal mogelijk te doen heeft te maken met de wijze waarop de speler het allemaal beleeft. Dus: Een speler die tijdens de training in de gelegenheid is ècht te voetballen heeft meer kansen uit te groeien tot een goede voetballer dan een speler die

spelen leidt snel tot verveling en draagt er toe bij dat de belevingswaarde afneemt. De coach heeft te maken met het volgende:

- a. De speler moet voor het eigen gevoel bezig zijn met voetbal. Dit vanwege optimale beleving en motivatie.
- b. Gekozen oefenvormen dienen dusdanig te zijn dat ze de trainer in staat stellen er toe bij te dragen dat de prestatie van de speler wordt verbeterd.

Dus: enerzijds niet enkel en alleen partijtjes. Anderzijds geen oefenvormen die de beleving van de speler in de weg staan.

Wie de moeite neemt op woensdagmiddag een kijkje te nemen op het trainingsveld wordt vrijwel zeker gekonfronteerd met rijen pupillenvoetballers die enige meters van elkaar verwijderd elkaar de bal toespelen. De

niet worden gescoord, dus evenmin worden gewonnen of verloren. Het is niet echt spannend.

Met stoppen, koppen en schieten van de bal hebben we nog geen voetbal. Daarvoor is sowieso een tegenstander nodig. Met een tegenstander die kan winnen of worden verslagen is alles ineens anders. Bij het uitvoeren van een basisvorm dient vanwege de beleving van alle betrokkenen te worden uitgegaan van drie belangrijke weerstanden: De bal die dient te worden beheerst, een bepaalde ruimte waarin dit dient plaats te vinden en een tegenstander.

In de situatie waarin de spelertjes elkaar de bal toeschoven ontbraken dus twee factoren. Maar er zijn meer hindernissen te bedenken. Zo kunnen we het

4 Jeugdvoetbaltraining vooral voetballen

tijdens de training toekijkt hoe anderen het hem voordoen. Zelf laten voetballen is de best denkbare training die er is.

Hieruit mag geenszins de conclusie worden getrokken dat dus voortaan alleen maar partijtjes moeten worden gespeeld tijdens onze jeugdtrainingen. In tegendeel: altijd maar weer partijtjes

coaches die deze oefening laten uitvoeren doen dit met de beste bedoeling van de wereld. Maar tussen de rijen door lopend en al aanwijzigingen gevend dienen ze zich wel te realiseren dat de beleving van de voetballertjes op déze manier niet zo erg groot is. Want wat ervaren deze knapen als een gemis? Juist ja: er is geen weerstand te overwinnen in de vorm van een tegenstander. Er kan ook

handelen van spelers ook beïnvloeden door de ruimte waarin de bal behandeld moet worden groter of kleiner te maken, zodat er meer of minder tijd voor de actie beschikbaar is.

Hoewel we van kinderen niet mogen verlangen dat ze opdrachten uitvoeren waartoe ze nog niet in staat zijn, kunnen ze op dit punt vaak meer dan we denken. Zeker wanneer het tot meer spelvreugde leidt. Durf ze een uitdaging aan te reiken.

Er is een heel goede kans dat het resultaat niet onmiddellijk is om over naar huis te schrijven. De coach die geduld heeft en zich er rekenschap van geeft dat Keulen en Aken niet op één dag zijn gebouwd, komt echter gauw genoeg tot het besef dat het een goede zaak was toen hij besloot deze weg in te slaan. Coachen is vallen en opstaan. Succes.

WEERSTANDEN

In elke wedstrijd doen zich talloze moeilijkheidsfactoren of weerstanden voor. Ze kunnen

afhankelijk van leeftijd en aanleg uitgroeien tot de meest ingewikkelde problemen. Met name voor de jonge pupil levert alleen de bal al problemen genoeg op. De bal stuit, rolt snel of te langzaam of doet helemaal niet wat onze voetballer van hem verlangt. Dergelijke probleempjes kunnen het de F- en E-pupil verdraaid lastig maken. Zie ze maar eens tobben wanneer ze proberen de bal onder controle te krijgen of hem aan het rollen proberen te brengen.



Maar er zijn meer moeilijkheidsfactoren. Daarbij kunnen we denken aan:



- De tegenstander, die erg lastig kan zijn en in de meeste gevallen precies doet wat onze voetballer niet wil, tegenovergestelde bedoelingen heeft dus.
- De medespeler, die niet vrij loopt maar juist in de weg, die de bal soms niet overspeelt en die er heel andere opvattingen op na blijkt te houden.
- De tijd, die vaak maar zó kort is dat onze voetballer de bal niet kan spelen zoals hij dit graag zou willen. Tijd die er wél is in een situatie waarin hij de bal zonder tegenstander in de buurt naar een teamgenoot kan overspelen. Tijd om te handelen wordt zeer sterk beïnvloed door de beschikbare ruimte, het moet binnen de lijnen gebeuren.
- De doelgerichtheid die inhoudt dat het streven is gericht op het maken van doelpunten. Samenspel of het uitspelen van een tegenstander zijn daaraan ondergeschikt. Dat je ergens met de bal naar toe moet



valt voor een heleboel spelers niet mee.

- De spelregels, die inhouden dat een speler bijvoorbeeld moet uitkijken dat hij niet buitenspel staat. Er mag niet worden geduwd, de bal mag niet met de handen worden gespeeld, de speler mag niet ... kortom spelregels kunnen een beperkende factor zijn.
- De spanning die er toe kan leiden dat spelers als gevolg van wedstrijdenuwen minder goed presteren. Anderen gaan er béter door voetballen. Spanning, die kan worden veroorzaakt door publiek, ouders, het belang van de wedstrijd, enzovoort.

4 : 4 / 7 : 7 / 11 : 11

Wij zijn het vorige hoofdstuk geëindigd met een modelschets, waarvan de jeugdtrainer eventueel gebruik kan maken. De eerste daad is dat we de beginsituatie bepalen. Je kunt tenslotte pas aangeven wat je wilt tijdens de training als je weet waar je moet beginnen. De wedstrijd

dient daarbij doorgaans als uitgangspunt.

In het algemeen speelt onze jeugd met elf tegen elf. Gedurende de wedstrijd doen zich heel wat voetbalsituaties voor die door de spelers gecreëerd en opgelost moeten worden. Die voetbalproblemen zijn vaak ook voorspelbaar. Een jeugdtrainer die zijn training afstemt op situaties die zich voordeden tijdens de wedstrijd heeft doorgaans een leergierige en gemotiveerde groep. Immers, juist de situatie waarbij het al dan niet goed ging in de wedstrijd wordt door de spelers herkend. Het belang om juist dit punt onder de knie te krijgen draagt er toe bij dat ze bij de les blijven.

Voor E- en F-pupillen geldt dat wedstrijden van 7 tegen 7 het uitgangspunt zijn.

Maar ook tijdens 4 en 4 kunnen we de draad opnemen. Daaruit blijkt dat het geen officiële wedstrijden

hoeven te zijn waaruit we putten. De coach kan



eveneens een gewoon trainingspartijtje analyseren om verschillende voetbalproblemen aan de orde te stellen.

OPSPOREN VAN VOETBALPROBLEMEN (HET "LEZEN" VAN DE WEDSTRIJD)

De trainer of coach léést dus als het ware de wedstrijd. Hij analyseert voortdurend wat goed en wat niet goed is. Zo ziet hij de voetbalproblemen waarmee zijn elftal heeft te maken. Zoals:

- omgaan met de bal, is het allemaal nuttig wat er gedaan wordt?
- vrijlopen van de medespelers
- de wijze waarop de tegenstander weerstand biedt
- de doelgerichtheid
- omgaan met de buitenspelregel
- spelen op een kluitje
- enzovoort.

In het videoprogramma "Coachen van jeugdvoetballers" wordt een aantal voorbeelden gegeven van hóe situaties in jeugdwedstrijden kunnen worden gelezen. We merken nogmaals op dat enige oefening en de nodige

ervaring er toe kunnen bijdragen dat dit op de juiste wijze gebeurt. De indruk bestaat dat het beter en efficiënter kan dan thans vaak het geval is. Een aantal vragen kunt u zich daarbij steeds stellen. Die vragen dient u te noteren dan wel ze te onthouden.

Lezen van voetbalsituaties:

- A. Wie voetballen er?
- B. Welk resultaat wordt er nagestreefd?
- C. Hóe wordt er gevoetbald?

Bij beantwoording van vraag A kan worden gedacht aan:

- verschillende spelers die zich qua leeftijd bevinden tussen 6 en 18 jaar
- een niveau van beginners, geselecteerde elftallen, eerste of tweede jaars-spelers, nationale teams, enzovoort
- beleving, motivatie van de spelers.

Met betrekking tot B het volgende:

- gaat het in de oefenactiviteit om een wedstrijd of om het leerproces?
- gaat het louter en alleen om het wedstrijdresultaat? (opmerking: kan ook uiterst leerzaam zijn).
- is er een kampioenschap te behalen?
- betreft het louter en alleen gewenning aan voetbalweerstand? Bijvoorbeeld bij de allerjongste jeugd
- is het een selectiewedstrijd?
- geldt het als voorbereiding op een seniorenselectie?

Met betrekking tot C dient onderscheid te worden gemaakt in de 3 hoofdmomenten van het voetbalspel:

- I balbezit
- II tegenpartij in balbezit
- III de bal aan de tegenpartij kwijt raken of de bal veroveren.

- I - is er een sfeer waardoor duidelijk wordt dat het gaat om het maken van doelpunten?
- wordt het de tegenstander moeilijk gemaakt voor wat betreft het verdedigen
- wordt de ruimte (breedte en diepte) optimaal benut?
- komen er spelers (die dat kunnen) in scoringsposities?
- is de opbouw in relatie met het handelen van de aanvallers?
- is de organisatie bij balbezit bij iedereen bekend? (formatie + speelwijze, bij de oudere jeugd)
- wordt er voldoende en voldoende goed vrijgelopen (tijd/ruimte)
- is de opbouw van eigen verdedigers naar aanvallers niet te langzaam (of te snel?)
- kan de doelverdediger de aanvallers snel in scoringsposities brengen? (uitgooien, uittrappen)



- wordt het spel tijdens de opbouw voldoende snel verplaatst van de ene kant van het veld naar de andere? (wisselpass)
 - wordt er gewerkt aan het kunnen spelen van de dieptepass? (vragen/lopen van de middenvelders/aanvallers)
 - zijn individuele passeer-akties nuttig of moest er juist worden samengespeeld
 - wordt er voldoende gecoached door de spelers onderling? (juiste opmerkingen, juiste moment)
- II- is de bereidheid aanwezig om de bal weer terug te winnen?

- wordt er voldoende gedekt en ook kwalitatief goed?
- wordt de tegenstander gestoord in de opbouw?
- bestaat er voldoende samenwerking tussen de verschillende spelers en de linies om de tegenstander goed te storen teneinde het scoren te beletten?
- wordt getracht de bal op doelmatige wijze terug te winnen? (geen overtredingen, bal inderdaad weer terug krijgen, géén blessures)
- zijn er steeds voldoende spelers rond de bal om de tegenstander tegen te houden en de bal af te pakken? (spelers van andere speelveldgedeelten)

- wordt er aan de juiste kant van de tegenstander gedekt? (binnenste lijn)
- wordt er voldoende onderling gecoacht? (vooral van achter uit, doelverdediger, vrije verdediger, enzovoorts)
- wordt getracht de tegenstander te intimideren? (door middel van kort, agressief dekken).

III van I naar II (van balbezit naar balverlies)

- hoe wordt de bal verloren? (individuele actie, geen samenwerking, geen communicatie, enzovoorts)
- wordt er door alle spelers snel genoeg omgeschakeld? (de spelers dicht bij de bal, de spelers verder van de bal vandaan, overnemen van taken bij desorganisatie, enzovoorts)
- wordt direkt weer op de bal gestoord?
- laat men zich eerst terugzakken? (hergroeperen)

van II naar I (balverlies naar balbezit)

- is er een mogelijkheid om direkt diep te spelen (uitbuiten van de desorganisatie van de tegenstander?)
- eerst zelf weer orde op zaken stellen (bal in de ploeg houden, rondspelen uitgangsposities innemen)
- nà agressief verdedigen (jagen en dergelijke) nu weer beheerst en gekontroleerd opereren.

TAKEN IN EEN ELFTAL

Op de volgende pagina's wordt een overzicht gegeven van de taken die spelers in een elftal hebben.



TAKEN IN EEN ELFTAL

Uitgaande van een 4-3-3 formatie.

- A. verdedigend
- B. opbouwend
- C. aanvallend

Algemeen

A. verdedigend (bij balverlies)

- alle spelers hebben een verdedigende taak, dus dekken.
- speelruimte klein houden/maken.
- in de directe omgeving van de bal komen een numeriek gelijk of groter aantal spelers, waardoor de directe afspeelmogelijkheden scherp kunnen worden afgedekt (dwingen tot foute passes, lange passes, tijdrovende acties etc.).
- spelers die zich niet in de directe omgeving van de bal bevinden, bijv. een vleugelverdediger of een middenvelder aan de andere kant van het veld, geven rugdekking aan de scherp dekkende medespelers (zonder hun eigen tegenstander uit het oog te verliezen).
- bij een numerieke minderheid, bijv. als één verdediger tegenover twee tegenstanders komt te staan dan zal de verdediger beide tegenstanders zo lang mogelijk voor zich moeten trachten te houden, dus niet ingaan op de man met de bal, maar ophouden van de beide tegenstanders.
- onderling contact van alle spelers m.b.t. het al dan niet scherp dekken, aanval op de bal, het klein maken van de ruimte ed. Dus elkaar coachen.
- afspraken maken over spelhervattingen zoals vrije trappen, inworpen, aftrap, doeltrap, hoekschop etc.

B. + C. opbouwend, aanvallend (bij balbezit)

- alle spelers lopen vrij en kiezen zodanig positie dat ze makkelijk aanspeelbaar zijn voor hun medespelers.
- speelruimte groot houden/maken (ruimte creeëren).
- "zuinig" zijn met de bal, dus wanneer de voorwaartse richting wordt afgedekt, dan mogelijkheden in de breedte of in achterwaartse richting zoeken.
- inschakelen van middenveldspelers, vleugelverdedigers en centrale verdedigers in de aanval. Hierbij zijn belangrijk: het juiste moment, zichtbaar/hoorbaar voor medespelers, niet allemaal tegelijk, overnemen van elkaars plaatsen.
- afspraken maken over spelhervattingen zoals vrije trappen, inworpen, aftrap, doeltrap, hoekschop etc.



TAKEN DIE AAN DE VERSCHILLENDE POSITIES ZIJN VERBONDEN

	VERDEDIGEND	OPBOUWEND	AANVALLEND
Doelverdediger	<ul style="list-style-type: none"> - positiekiezen t.o.v. de bal (constant meedoen bij een aanval van de tegenpartij.) - organiseren en leiden van de verdediging. - duidelijk en tijdig aangeven wanneer wordt uitgelopen en wanneer een verdediger moet ingrijpen. 	<ul style="list-style-type: none"> - juiste voortzetting bij balbezit (rollen, werpen of trappen). - leiden van de verdediging (laten aansluiten e.d.) 	
Vleugelverdediger	<ul style="list-style-type: none"> - dekken van de vleugelaanvaller van de tegenpartij. - geven van rugdekking aan het centrum bij een aanval over de andere vleugel. - indien gepasseerd dan herstellen naar het centrum. 	<ul style="list-style-type: none"> - vrijlopen om aanspeelbaar te zijn voor doelverdediger, centrale verdediger, middenvelder en vleugelaanvaller. - in combinatie spelen met bovengenoemde medespelers. 	<ul style="list-style-type: none"> - op het juiste moment inschakelen wanneer er voldoende ruimte is. - zo lang mogelijk met de bal doorgaan wanneer er een vrijveld is, dus niet van grote afstand "gedekte" aanvaller bedienen.
Centrale verdediger (vrije man)	<ul style="list-style-type: none"> - geven van rugdekking aan de overige spelers (vleugelverdediger - voorstopper) - afstoppen van opkomende middenveldspelers. - afstoppen van doorgebroken vleugelaanvallers - en centrale aanvaller. - leiden en organiseren van de verdediging. - het klein houden van het speelveld (spelen op buitenspel) 	<ul style="list-style-type: none"> - vrijlopen (ook in achterwaartse richting) om voor de vleugelverdedigers de doelverdediger en middenveldspelers aanspeelbaar te zijn. - leiding geven aan de verdediging (laten aansluiten bij doeltrap e.d.) 	<ul style="list-style-type: none"> - inschakelen bij balbezit op middenveld. - indien mogelijk inschakelen bij hoekschoppen op doel van de tegenpartij. - bij een "vrij" veld zolang mogelijk doorgaan, creëren van een numerieke meerderheid.
Centrale verdediger (voorstopper)	<ul style="list-style-type: none"> - dekken van de centrumspits van de tegenpartij. - ophouden van de aanval bij een numerieke overmacht van de tegenpartij (geen aanval op de bal doen) 	<ul style="list-style-type: none"> - vrijlopen om voor directe omgeving makkelijk aanspeelbaar te zijn. - indien mogelijk inschakelen bij combinatie van middenveld. 	<ul style="list-style-type: none"> - inschakelen bij vrije trappen of hoekschoppen in overleg met laatste man.
Middenvelder	<ul style="list-style-type: none"> - dekken van een middenveldspeler van de tegenpartij die het dichtst in de eigen uitgangspositie speelt. - rugdekking geven aan middenveldspeler van de andere kant van het speelveld. - ruimte-dekking toepassen bij numerieke overmacht (dus geen aanval op de bal doen, maar aanval ophouden). - zorgen zo lang mogelijk de tegenstander voor je te houden. 	<ul style="list-style-type: none"> - vrijlopen om voor verdedigers en doelverdedigers aanspeelbaar te zijn. - ruimte creëren om combinatie spel gemakkelijk te maken. (vrijlopen naar zijanten van het veld en vooral ook in voorwaartse richting). 	<ul style="list-style-type: none"> - inschakelen in de aanval (het benutten van de ruimte die wordt gecreëerd door de aanvallers). - slechts één middenvelder tegelijk in de aanval, dus goed onderling overleg. - afspeelmogelijkheden creëren voor aanvallers (terugpass).
Vleugelaanvaller	<ul style="list-style-type: none"> - afdekken van de vleugelverdediger. - het "storen" van de opbouw van de tegenpartij (in nauwe samenwerking met de andere aanvallers). - tegenstander aan de buitenkant dwingen (centrum-kortste weg naar het doel- afschermen). - bij een hoekschop van de tegenpartij op 9.15 m. meeverdedigen. 	<ul style="list-style-type: none"> - ruimte creëren t.b.v. de opbouw van de aanval, dus tegenstander naar eigen helft dringen. 	<ul style="list-style-type: none"> - trachten zo snel mogelijk met de bal tot de doellijn te komen door combinatiespel of individuele actie. - kortste weg naar het doel en oogcontact houden met opkomende medespelers. - het nemen van hoekschoppen.
Centrumaanvaller	<ul style="list-style-type: none"> - afdekken van een eventuele opkomende centrale verdediger. - het "storen" van de opbouw van de tegenpartij in samenwerking met de beide vleugelaanvallers. - voorkomen van passes in de lengterichting van het veld van de centrale verdedigers. - "ophouden" van het spel van de tegenstander. 	<ul style="list-style-type: none"> - creëren van ruimte in de lengterichting van het veld (naar het doel van de tegenstander toe) t.b.v. een makkelijker opbouw van de aanval. - beide centrale verdedigers "binden" door steeds de achterste man op te wachten. 	<ul style="list-style-type: none"> - d.m.v. individuele acties of combinatiespel komen tot scoringskansen. - creëren van ruimte voor opkomende medespelers door "terugvallen" op het middenveld. - het benutten van de ruimte die een terugblijvende vleugelaanvaller heeft gecreëerd. (het sprinten in de gaten).



4.2. STAP 2: WAT WIL JE BEREIKEN? (DOELSTELLINGEN)

Wat wil ik bereiken? Dat is de vraag die de coach zich in eerste aanleg dient te stellen. Met andere woorden: wat zijn de doelstellingen van de man of vrouw in kwestie.

Het gebeurt maar al te vaak dat de zaken tijdens de wedstrijd of de training niet naar wens marcheren. Daarvoor zijn tal van oorzaken aan te wijzen. Een vaak voorkomende oorzaak is dat de trainer er niet of niet voldoende in slaagt de groep duidelijk te maken wat hij wil of wat hij wil bereiken. Als alles goed is geeft de

doelstelling richting aan het doen en laten van de trainer.

De trainer dient zich dus van te voren bezig te houden met het hoe, wat en het waarom. Als hij op weg naar het trainingsveld pas begint te denken is hij te laat en kan hij er zeker van zijn, dat de training weinig zin zal hebben. Een trainer met een béétje ervaring zal er altijd wel in slagen de spelers bezig te houden. Maar een goede training moet meer zijn dan enkel en alleen bezighouden.

Hoe kòmen we aan de doelstellingen? Het antwoord op deze vraag staat te lezen in de vorige paragraaf. Analyseren (lezen) van de wedstrijd stelt de trainer in

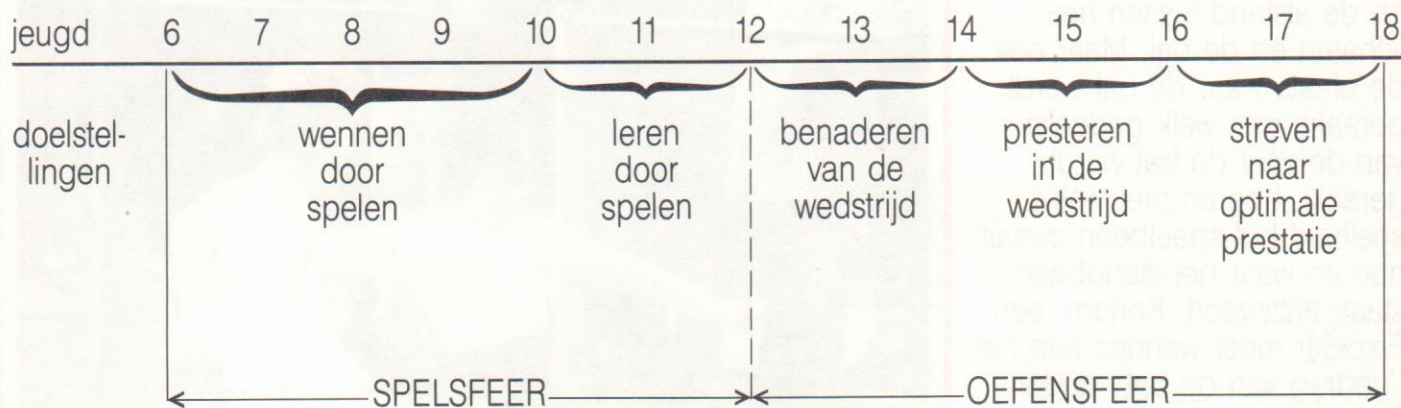
staat de voetbalproblemen te ontdekken. Een wedstrijd kan inhouden elf tegen elf, zeven tegen zeven en zoals gezegd vier tegen vier.

Moet de coach nu steeds blijven nadenken over de wedstrijd en voortdurend analyseren? Het antwoord is dat een coach zó wordt geboeid al naar gelang de prestaties beter worden dat hij zich er in de praktijk op zal betrappen dat het een automatisme wordt om het te doen.

Er zijn uiteraard ook een aantal algemene uitgangspunten te geven. Tenslotte hebben we te maken met verschillende leeftijdsgroepen.

Wie de moeite neemt een dag door te brengen bij een voetbalclub ziet het verschil tussen speelse door pa of ma begeleide jongens en meisjes en de serieus kijkende A-junior

die gekoncentreerd met de wedstrijd bezig is. We kunnen als doelstelling per leeftijdskategorie uitgaan van het volgende:



Kort worden deze algemene doelstellingen uitgewerkt:

F-PUPILLEN (wennen door spelen)

Kinderen in de F-leeftijd (de 6- en 7-jarigen) moeten het voetballen nog helemaal leren spelen. Daarmee bedoelen we dat ze moeten wennen aan de dingen die typisch voetbal-eigen zijn.

Zoals:

- bal
- medespelers
- tegenstanders
- scoren
- regels
- beperkte ruimte

De jongste voetballertjes helpen we om het "in het wilde weg" tegen de bal trappen, langzamerhand te veranderen in doelgericht spelen. We moeten ze daar wel de tijd voor geven.

De bal als weerstand

Voor een F-speler levert de bal uiteraard de grootste weerstand op. Deze is eigenlijk opgebouwd uit een aantal

WOUDENBERG F1 - PATRIA F1
 Zaterdag j.l. werd dan onze eerste wedstrijd in de hogere afdeling. Wat zou het worden? Weer een overwinning, meer tegenstand, misschien zelfs een nederlaag?
 Welnu, voorlopig is de lijn gewoon doorgetrokken. Ook nu zou onze "toekomst" weer zegevieren en weer met hele grote cijfers. Een schitterende herfst, erg veel publiek langs de lijn (echte liefhebbers) en twee teams die er iets moois van wilden maken. Dit zou echter alleen onze F-jes lukken. Een geweldige bliksemstart, waar die van het Nederlands elftal bij in het niet valt.
 Binnen een minuut was het al... 2-0. Vanaf de aftrap was het "killer" Ralf die opstoomde en de keeper kansloos liet. Dit herhaalde hij 20 sec. later, waarna de strijd gestreden leek. En of het nog niet genoeg was, Ralf slachtte in zijn eentje de tegenstander door hierna nog 3x ongegeneerd hard de keeper te passeren. Hij doet dit zo makkelijk, dat het publiek van Patria al wist te vertellen, dat hij minstens 10 of 11 jaar moest zijn. Tussendoor had Erik nog een pingel weten te missen, doch zelf vond hij het best aardig, want: "Hij ging maar 1 meter naast valt."
 Uit een corner van Erik scoorde Patria nog 1x in eigen doel, zodat de ruststand 6-0 werd.
 Na rust met Ralf als laatste man (anders werd het te gek) hetzelfde spelbeeld. Aanvoerder Keesje bikkelde op het middenveld als vanouds, Edo zat 3x heel dicht bij een goal, doch het was Maarten, die er 7-0 van maakte. Niels liep op links heerlijk te tikken met als hoogtepunt een bal die hij van ca. 10 mtr. hoogte vallend, ineens op de bol nam, waarna hij net deed alsof hij hierop getraind had.
 De score werd opgevoerd door Erik 2x en Ralf 2x naar 11-0. En weer lukte het Melvin niet om zijn eerste doelpunt te maken, ondanks goed spel. Je zal zien, dat hij scoort in een wedstrijd die we met 1-0 winnen.
 Ernst heeft op doel bijna een geheel Suske en Wiske-boek uitgelezen, hopelijk is dat vanaf volgende week afgelopen. Kortom een superieur Woudenberg, dat de eerste 2 punten in de nieuwe afdeling al weer binnen heeft. Eerst gaan we dinsdag naar Zeist om daar een "nachtwedstrijd" te spelen. Hierna volgt dan zaterdag de uitwedstrijd tegen Bithoven met hopelijk meer tegenstand. We blijven u informeren via de media.

DE LEIDER.

andere weerstanden. Dat zijn factoren die van invloed kunnen zijn op een goede behandeling van de bal. Bij het afspelen van de bal kunnen dat bijvoorbeeld zijn: de houding van het lichaam en de afstand tussen het lichaam en de bal. Maar ook de plaats waar de bal wordt geraakt, met welk gedeelte van de voet de bal wordt geraakt, hoe en met welke snelheid het speelbeen zwaait, hoe en waar het standbeen staat, enzovoort. Kortom, een F-speler moet wennen aan het "gedrag van de bal" onder alle omstandigheden. Het verbeteren van de voetbalprestaties van F-spelers staat daarom in het teken van de ontwikkeling van het gevoel voor de bal.

Voetballen

Er is maar één manier de beste om dat balgevoel te ontwikkelen en dat is voetballen: zo vaak mogelijk de bal raken onder steeds weer andere omstandigheden. Dus ook voor de training van de F-speler geldt: veel contacten met de bal in voetbalsituaties. Dat betekent niet: alleen maar partijtjes spelen. Dat zou de spelers op den duur gaan vervelen en het zou u weinig de gelegenheid geven om de voetbalprestaties van de spelers positief te beïnvloeden. Wanneer we F-spelertjes enerzijds willen laten voetballen en dat anderzijds niet alleen met partijvormen willen doen, dan zullen we oefenvormen moeten vinden die passen bij de belevingswereld van kinderen van 6 en 7 jaar. Een beetje spannend, een beetje avontuurlijk, maar ook speels



en vooral ruimte laten voor eigen ontdekkingen.

E-PUPILLEN (Wennen door spelen)

Het gevoel voor de bal is in deze leeftijdsklasse al veel beter dan bij de F-jes. De balbehandeling houdt daarmee gelijke tred. Maar ook voor de E'tjes geldt dat ze zullen moeten voetballen en zullen moeten blijven voetballen om voetballen onder de knie te krijgen. In de wedstrijden kan dit het best met zeven tegen zeven. Evenals bij de F-pupillen is een half speelveld hiervoor het meest geschikt. Zoals gezegd blijft de bal ook voor de E'tjes de grootste problemen opleveren. Het parool luidt: laat ze wennen aan de bal via speelse oefeningen. Daarmee wordt de ontwikkeling technisch gezien bevorderd. Méér dan F-pupillen zijn E'tjes

geneigd zelf op avontuur te gaan zèlf te ontdekken wat ze met de bal kunnen doen. Stel ze daartoe in de gelegenheid. Dit is een leeftijdsfase die zich er uitstekend toe leent dat jonge voetballers technische vaardigheid zelf onder de knie krijgen. De trainer dient hiermee tijdens de training rekening te houden.

D-PUPILLEN (Leren door spelen)

Een belangrijke periode in de ontwikkeling van het kind, dus de voetballer. De ideale leeftijd om het beheersen van de bal in de diverse voetbalsituaties onder de knie te krijgen. Het is in deze leeftijd vrij makkelijk voor de trainer om de relatie tussen het moment van de wedstrijd en de training aan te geven. Ze zijn leergierig, ze willen voetballen en ze zijn in staat om het uit te voeren. Vaak

gaat dat gepaard met het zoeken naar een idool. Ze heten vooral in deze leeftijd tijdens het partijtje Ruud Gullit en Mario Been. Het verdient dan ook aanbeveling de naam van een topspeler in het voorbeeld te noemen. Deze jongens hebben ook veel meer begrip waarom er dient te worden vrijgelopen bij balbezit. Tijdens de momenten dat ze de bal niet in de ploeg hebben zijn ze vaak uit zichzelf bereid de tegenstander te dekken. Gedurende de training dient men hieraan aandacht te besteden.

C-JUNIOREN (Benaderen van de wedstrijd)

Meer dan ooit kan hier de wedstrijd dienen als uitgangspunt voor de training. De trainer/coach doet er verstandig aan oog te hebben voor individuele tekortkomingen en de problemen die jongens en meisjes juist op deze leeftijd kunnen hebben. Groei in de lengte kan er toe leiden dat sommigen stakerig en slungelachtig overkomen. Ze kunnen hierdoor minder goed gaan voetballen. In de beoordeling dient hiermee rekening te worden gehouden. Het is van tijdelijke aard en opmerkingen dat de speler in kwestie niet kan voetballen moeten worden genomen met een korreltje zout. C-junioren zijn wisselvallig in hun prestaties. Stel daarom de verwachtingen niet te hoog. De doelstelling kan zijn een fijn sfeertje neer te zetten met oefeningen die erop gericht zijn vanuit momenten in de wedstrijd technische en taktische zaken nóg meer te verbeteren. Niet te gaan



grijpen naar extra trainingen zoals krachttraining ("hij is te slap") en looptraining ("hij

loopt als een bonestaak"). Geduld is een schone zaak op dit moment.

B-JUNIOREN (Presteren in de wedstrijd)

Ook bij B-junioren kan de jeugdtrainer nog worden gekonfronteerd met problemen als gevolg van groeispurt. Toch leent deze categorie er zich goed voor juist het voetballen zelf te verbeteren. Voetballen dat tijdens de wedstrijd de volwassenheid begint te benaderen en zoals eerder opgemerkt in dit boek in fysiek opzicht een heel stuk forser lijkt dan dat van de C'tjes. Ook hier geldt: trainen

vanuit de wedstrijdssituatie. Daarbij is het mogelijk een beroep te doen op elftaltaktiek (plaatsen in het elftal en bijbehorende taken). In deze leeftijd kunnen jongelui verantwoordelijkheid dragen. Buiten het veld blijkt dit op het gebied van de leefwijze, lichaamsverzorging en taalgebruik. Binnen de witte lijnen kunnen ze dit ook aan, probeer het maar.

A-JUNIOREN (Streven naar optimale prestatie)

De fase van volwassenheid. Een meer bewuste en meer evenwichtige houding is kenmerkend in deze categorie. De speler streeft zichtbaar naar verbetering van zijn prestaties. Geldingsdrang en zucht naar erkenning zijn ook opvallend. Er kan veel aandacht worden besteed aan de taktiek van het elftal alsmede de taak per speler afzonderlijk. Hier is de relatie met de wedstrijd eigenlijk het meest voor de hand liggend.



4.3. STAP 3: DE INHOUD VAN DE TRAINING

Op grond van doelstellingen (stap 2) wordt de inhoud van de training vastgesteld. Daarbij houdt de trainer rekening met de omstandigheden die van invloed kunnen zijn op het verloop van de training. Als het erg slecht weer is, zal de training er anders uitzien dan bij droog weer met een lekkere temperatuur.

Andere factoren waar de trainer rekening mee houdt, zijn:

- de akkommodatie (grootte en aard van het veld bijv.)
- het materiaal (ballen, pilonnen, overgooiers, doelen)
- aantal spelers dat komt trainen
- beschikbare tijd
- motivatie van de groep
- de beginsituatie van de groep (zie stap 1).
- de resultaten/stand in de competitie

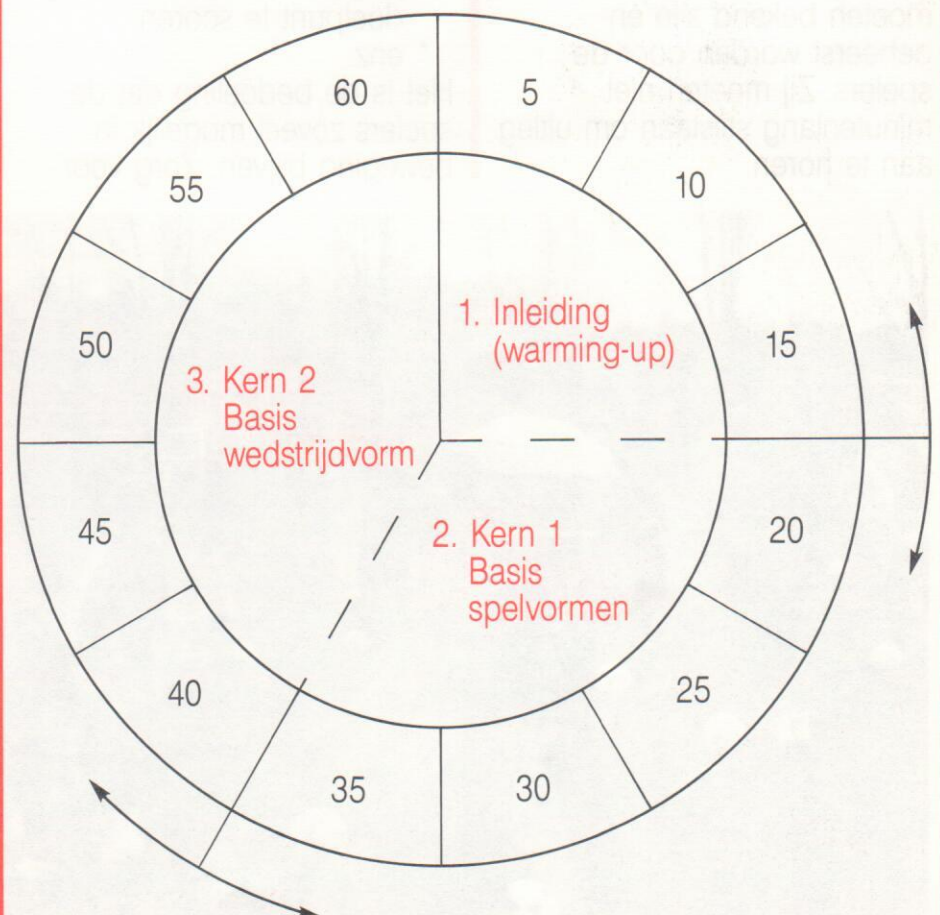
Deze indeling dient niet star gehanteerd te worden. Afhankelijk van de omstandigheden - zoals weer, akkommodatie, beginsituatie spelers, leeftijdskategorie, e.d. wordt de training ingedeeld. Het is wel noodzakelijk vooraf een planning te maken, net als een maaltijd moet een training voorbereid worden.

De meest globale aanduiding van de opbouw van een training is:

1. Inleiding (warming-up)
2. Kern I
3. Kern II
4. Afsluiting

Opbouw van een training

De training kan in fasen worden ingedeeld	TIJD:
a. Inleidende spelen (inleiding - warming-up). Dit afsluiten met een spelvorm (beleving). De spelers worden lichamelijk voorbereid en in de juiste sfeer gebracht voor de rest van de training. Zoveel mogelijk met bal.	10 - 15 min.
b. Kern 1 Bijv. bij 6- 9-jarigen: stedenspel in variaties bij 10-13-jarigen: lijnvoetbal bij 14-17-jarigen: 5 : 2 Afhankelijk van de doelstelling worden accenten gelegd.	20 - 25 min.
c. Kern 2 Kleine partijspelen 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5, 6 : 6 of grote partijspelen: 7 : 7 - 11 : 11	20 - 30 min.
d. Afsluiting	5 min.



1. WARMING-UP

De inleiding van de training wordt meestal warming-up genoemd. De bedoeling van de warming-up is om de spelers in een goede uitgangspositie te brengen voor een pittige inspanning. Na de warming-up moet er concentratie zijn en de spieren moeten tegen een stootje kunnen (sprinten, afremmen, etc. in allerlei richtingen en onder weerstand van andere spelers).

Belangrijk bij jeugdspelers is ook dat de inleiding uitnodigend en zeker bij de pupillen speels is. Er moet een sfeer ontstaan waarbij de spelers er echt zin in krijgen.

De warming-up moet zoveel mogelijk met bal gebeuren, dus zeker niet eerst rondjes lopen om "warm" te worden. De vormen die de trainer kiest moeten bekend zijn en beheerst worden door de spelers. Zij moeten niet minutenlang stilstaan om uitleg aan te horen.

Voor pupillen heeft de warming-up andere bedoelingen dan voor junioren en dus is de inhoud van de inleiding anders.

WARMING-UP PUPILLEN

Inhakend op de beleving van pupillen is het de bedoeling van de warming-up om te komen tot een goede sfeer, om uit te razen en het aandacht krijgen voor de trainer.

Mogelijkheden

- Alle spelers 1 bal. Achter elkaar gaan ze vanaf de middellijn met de bal aan de voet naar het doel:

- * speel de bal in de handen van de keeper (deze moet ook warm worden); over de grond/door de lucht
- * probeer over de grond een doelpunt te scoren
- * probeer door de lucht een doelpunt te scoren
- * enz.

Het is de bedoeling dat de spelers zoveel mogelijk in beweging blijven. Zorg voor

voldoende afstand / aan de goede kant teruglopen (met de bal!) e.d..

- In een groot vierkant (25 - 25 m. met 12 spelers) met 4 à 6 doeltjes (1 m.) alle spelers een bal, probeer zoveel mogelijk doelpunten te maken door te dribbelen en plaatsen in een doeltje (bijv. in 45 seconden). Alle spelers door elkaar heen. Bijv. twee spelers proberen ballen af te pakken.
- Voor de pupillen zijn vele spelvormen (met elke speler 1 bal) geschikt. Een voorbeeld is de uitwerking van het stedenspel (zie hoofdstuk 5). Onbewust (voor de spelertjes) wordt daarbij aan de technische vorming gewerkt.
- Per tweetal een bal: samenspelen naar het doel toe (bal in de handen van de keeper spelen enz.).



WARMING-UP JUNIOREN

Het belang van een goede warming-up is zeker voor junioren groot. Bijvoorbeeld omdat ze in deze leeftijdsfase snel groeien en het spierstelsel de groei van het botstelsel veelal niet kan bijhouden. Een enorme trek op de spieren. Maar ook omdat van hen een grotere lichamelijke belasting wordt gevraagd. Het beste is als de coach zijn spelers ervan kan overtuigen waarom een goede warming-up nodig is en hoe deze uitgevoerd moet worden.

In feite kunnen ze - net als voor de wedstrijd - ook voor de training de warming-up zelfstandig doen. Dat scheelt weer kostbare tijd in de training. Beginnen met rustig "warmlopen", vervolgens het looptempo opvoeren.

Na een behoorlijke belasting (goede doorbloeding van de spieren) kunnen rekkings-oefeningen gedaan worden. Mocht u er niet in slagen deze tijd door de zelfstandige warming-up te winnen, dan raden we u aan om de training te beginnen met oefenstof, waarin ook de bal eraan te pas komt.

Mogelijkheden:

- De vormen die bij de pupillen zijn genoemd, bijvoorbeeld samenspelen richting doelen:
 - * bal in de handen van de keeper spelen
 - * over de grond / door de lucht
 - * probeer over de grond een doelpunt te scoren
 - * probeer door de lucht een doelpunt te scoren
 - * enz.

Opmerkingen:

voldoende afstand tussen de tweetallen: de tweetallen mogen elkaar niet in de weg lopen (aan de buitenkant terug).

Spelers moeten zoveel mogelijk in beweging blijven.



- Positiespelen die bekend zijn voor de spelers (lummelen) bijv. 2 : 1, 3 : 1, 4 : 1, 4 : 2, 5 : 2, 6 : 2, etc.

Hierbij is het niet de bedoeling dat voortdurend gecoached wordt. Het spel kan gespeeld worden in een vrije ruimte of in een door pilonnen afgebakende ruimte. Als een verdediger de bal onderschept, wisselen (aanvaller - verdediger). Een minuut spelen, gevolgd door rust. Deze rust (bijv. ook 1 minuut) gebruiken voor korte aanwijzingen én actief bezig zijn d.m.v. de bal met 2-tallen hooghouden, overkopen, direkt overspelen, etc.

- Partijspelen die als inleiding gebruikt kunnen worden zijn: 4 : 4, 3 : 3, 2 : 2. Met doelen of zoals bij het lijnvoetbal.

Vaak worden bij jeugdtrainingen rekoefeningen

("stretching") toegepast. Dit kan zinvol zijn vanaf het moment dat de groeispuurt begint, dus in de regel vanaf de C-junioren. Voor spelers die snel groeien is het nuttig dat aandacht wordt besteed aan het "op lengte brengen" van de spieren.

Wij raden u aan dit alleen te doen als u werkelijk weet hoe de belangrijkste spiergroepen (kuit, bovenbeen, voor-, achter- en binnenkant lies) gerekt moeten worden. Hierachter worden voorbeelden gegeven.

Zo mogelijk kan de warming-up besloten worden met een vorm, die motiverend kan zijn voor de rest van de training (een wedstrijdvorm bijvoorbeeld).

Tenslotte willen wij opmerken dat bij B- en A-junioren de warming-up (zeker voor de wedstrijd) een middel is om te benadrukken dat gezamenlijk naar een prestatie (het winnen van een wedstrijd) toegewerkt wordt. Daarom moet de warming-up op een aantal momenten samen gedaan worden (in de sfeer van de wedstrijd/training komen).

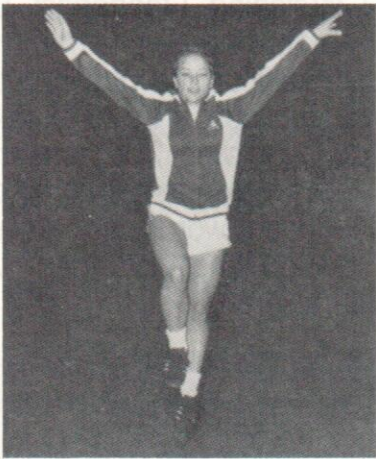


FOTO 1



FOTO 2



FOTO 3



FOTO 4



FOTO 5



FOTO 6



FOTO 7



FOTO 8



FOTO 9



FOTO 10



FOTO 11



FOTO 12

LENIGHEIDS- EN REKKINGSOEFENINGEN

Hieronder volgen de voor het voetbal meest geschikte lenigheids- en rekkingsoefeningen en een beschrijving van de wijze van uitvoering. Het zal duidelijk zijn dat een goede uitvoering van de verschillende oefeningen niet uit een boekje te leren is. Deze bijdrage is slechts bedoeld als een houvast, een richtlijn waarmee men door het oefenen in de praktijksituatie zelf ervaring moet opdoen, al dan niet met de hulp van een deskundige op dit gebied.

Lenigheidsoefeningen

Alhoewel in de huidige warming up, cooling down en trainings-situaties de rekkingsoefeningen een centrale plaats hebben ingenomen, hebben de zgn. lenigheidsoefeningen zoals we die reeds lang kennen, zeker niet afgedaan. Hiermee worden bedoeld al die oefeningen die in tegenstelling tot de statische (géén beweging tussen de beide botten waar de spier aanhecht) rekkingsoefeningen een dynamisch (wél beweging) karakter hebben.

Te denken valt hier aan:

- allerlei zwaai-oefeningen met één of beide armen langs het lichaam of voor het lichaam langs, eventueel met doorvering in de benen en loskomen van de grond door opwaartse zwaai van de armen (foto 1).
- vanuit spreidstand grote cirkelvormige rompzwaaien met gestrekte armen (zo ver mogelijk reiken!) (foto 2 en 3).
- beencirkelingen met een zo groot mogelijke bewegings-uitslag naar alle kanten van het heupgewricht (foto 4).
- beenzwaaien voor- en achterwaarts met tegengestelde rompbewegingen (foto 5 en 6). Bovengenoemde oefeningen hebben met name hun waarde in het eerste gedeelte van de warming up in afwisseling met allerlei looparbeid: op gang brengen van de circulatie. Hierbij

wordt gebruik gemaakt van de eigen spierkracht en de zwaarte-kracht. Door het benutten van deze krachten is het zeer goed mogelijk de uiterste bewegings-uitslagen in een gewricht (schouders, heup, wervelkolom) te benaderen.

Rekkingsoefeningen

Zeer belangrijk bij het uitvoeren van rekkingsoefeningen is de juiste uitgangspositie. Er moet eigenlijk een gevoel zijn van het onderkennen/het voelen van de aanhechtingsplaatsen van de spier(groep). Enige kennis van waar spieren precies vastzitten en wat hun functie is, is dan ook in dit geval snel in de praktijksituatie te leren. De te rekken spier(en) zal (zullen) langzaam - binnen vijf seconden - op lengte moeten worden gebracht. Hierbij is zeer belangrijk dat er **tot aan** de pijngrens wordt gegaan. Deze toestand wordt daarna zo'n tien tot vijftien seconden vastgehouden.

!!Er mag zeker niet verend worden gerekt!!

Momentkracht wordt bij verend rekken te groot en daardoor bestaat er grote kans op spierverrekkingen. Bovendien zal de spier zich bij verend rekken door middel van een reflexbeweging beschermen en dus voortijdig verkorten. Het is noodzakelijk, indien men resultaat verlangt, elke oefening minstens vier maal te herhalen.

Oefeningen:

Er is voor een aantal oefeningen gekozen die het meest aansluiten bij de voetbalsport.

1. Kuitspier (musculus triceps surae) (foto 7 en 8). De kuitspier bestaat uit twee spieren, namelijk de musculus gastrocnemius die over het enkel- en het kniegewricht loopt, en de musculus soleus die alleen over het enkelgewricht loopt. Men gaat geleund staan tegen een hekje, een muur, een boom of een lichtmast en drukt het bekken naar

voren, met het te rekken been gestrekt en met de hak daarvan op de grond gedrukt. In deze houding wordt vooral de musculus gastrocnemius gerekt. Wanneer men de knie buigt zal de musculus soleus worden gerekt.

2. Vierhoofdige dijbeenspier

(musculus rectus femoris) (foto 9). Van belang hierbij is dat de hiel zoveel mogelijk naar de bil wordt gebracht, terwijl het bekken iets achterover kantelt. In verband met mogelijke klachten in het kniegewricht is het beter om met de **linkerhand** de **rechter** voet vast te houden en andersom.

3. Grote lendespier

 (musculus iliopsoas) (foto 10.)

Het ene been wordt tegen een hekje of een verhoging geplaatst, het andere been gestrekt naar achteren op de grond. Wanneer nu het bekken naar voren wordt bewogen in de richting van de pijl zal de grote lendespier gerekt worden. N.B. Bij een groot aantal voetballers is gebleken dat deze spier verkort is door zeer eenzijdige belasting (namelijk trappen) hetgeen blessures tot gevolg kan hebben aan de andere zijde van het been.

4. Aanvoerders bovenbeen

 (adductoren) (foto 11).

Men gaat staan met de benen gespreid en zakt dan door één been terwijl de andere been gestrekt blijft: het bekken mag niet gedraaid worden. N.B. Dit is een belangrijke spiergroep voor voetballers (liesblessures!).

5. Strekkers bovenbeen (heup) + kniebuigers

(hamstrings) (foto 12). Een been liggend/steunend op een hekje, het andere been met de hiel op de grond. Het bekken moet evenwijdig aan het hekje staan, de beide knieën gestrekt. Pak met beide handen de voet vast van het been op het hekje en buig zover mogelijk voorover.



2. KERN I: 1 : 1 - 5 : 2 - LIJNVOETBAL

Dit is het gedeelte van de training om heel duidelijk met "iets" (doelstelling) bezig te zijn. Bijvoorbeeld kan door middel van het spel 5 tegen 2 geleerd worden om de bal beter in bezit te houden.

In feite is dit het oefengedeelte van de training, dingen worden aangeleerd en verbeterd. Als blijkt dat sommige spelers door hun tegenstander makkelijk gepasseerd worden, kan het duel 1 : 1 - en met name dan het verdedigende aspekt - gekozen worden om dit te verbeteren. De kern dient te bestaan uit een spel- of wedstrijdvorm. De gekozen vorm moet voldoen aan de volgende kenmerken:

- * voetbalsituatie aanwezig, het moet op voetballen lijken
- * moeilijkheidsfactoren (bal, tegenstander, etc.) zoveel mogelijk aanwezig
- * mogelijkheden bieden voor een grote beleving.

In hoofdstuk 5 worden de partijspelen en de basisvormen 1 : 1, 5 : 2 en lijnvoetbal verder uitgewerkt. Deze vormen zijn essentieel. Eventueel zijn andere vormen hiervan af te leiden. De vormen zijn geen doel op zich, maar een middel om het voetbalspel te verbeteren. Al naar gelang de omstandigheden worden zij gebruikt of aangepast (bijv. in aantal spelers) in de training.

3. KERN II: PARTIJSPEL

In het laatste gedeelte van de training wordt het geleerde toegepast. Meestal gebeurt

dit in een wedstrijd situatie. Vaak wordt gesproken over het partijtje als toetje van de training. Het partijspel (van 2 tegen 2 tot en met 7 : 7 of 11 : 11) is echter meer; het is de hoofdmaaltijd, die zo lekker is dat hij ook nog als toetje kan worden gegeten.

De coach dient het partijtje nadrukkelijk te gebruiken als middel om het spel van de spelers te verbeteren. En natuurlijk borduurt hij dan voort op hetgeen daarvoor aan de orde is geweest. Het doen speelt de hoofdrol. De trainer stimuleert de groep en/of de individuele speler.

Aktiveren en stimuleren is de boodschap - de spelers raken soms vermoeid en hebben een extra "uitdaging" nodig. Er is minder correctie dan in het middengedeelte (kern I) van de training. Het ervaren speelt een belangrijke rol.

4. DE AFSLUITING

Vaak is er sprake van materiaal opruimen en een kort napraatje. Beide zijn zeer belangrijk. De spelers zijn medeverantwoordelijk voor het goed behandelen en opruimen van de spullen, dus geef ze dat vanaf het begin aan. Belangrijk is om nog even contact te hebben met de spelers. Bijvoorbeeld om er achter te komen hoe ze de training hebben ervaren. Bij trainingen met een hoger (belastings-)niveau wordt er tijd besteed aan de zgn. cooling-down; uitlopen - lichte rekkingsoefeningen etc. vormen dan het einde van de training.

Tot slot samenvattend een aantal richtlijnen:

- * Iedere training bestaat uit een aantal delen die VLOEIEND in elkaar dienen over te lopen (w.u. - kern(en) - afsluiting).
- * In de praktijk betekent dit 2-delige, 3-delige en soms 4-delige trainingen.
- * Elk trainingsdeel heeft zijn "eigen" karakter.

Inleiding:
lichamelijk en geestelijk in de SFEER van de training komen.

Kern I:
aksent op AANLEREN en VERBETEREN van (delen van) het voetballen (bijv. het in bezit houden van de bal in het positiespel 5 : 2)

Kern II:
aksent op HERHALEN en TOEPASSEN van bekende en beheerste onderdelen (bijv. toepassen van het in bezit houden van de bal in een partijspel)

Afsluiting:
- einde van de training!
- cooling-down
- samenkomen - eventueel even napraten of informatie geven (over de komende wedstrijd, de volgende training) èn opruimen.

- * Als het dan een enkele keer NIET loopt, dient men zich als trainer duidelijk af te vragen of:
 - het trainingsdoel wel duidelijk en BELANGRIJK was voor iedereen
 - er vertrouwen bij de spelers is dat ze het DOEL kunnen halen (succes-ervaring!)

De organisatie en aanpak van de verschillende vormen wordt behandeld in hoofdstuk 5.

4.4. STAP 4: WAT HEB JE BEREIKT (evaluatie)

De meeste trainers zullen zich regelmatig tijdens of na de training (of trainingscyclus) afvragen of hun spelers vorderingen hebben gemaakt en hoe ver ze zijn opgeschoten.

Hij kan daarbij denken aan het volgende:

- Heb ik de juiste oefenstofkeuze gedaan?
- Heb ik voor een goede opbouw gekozen?

- Is het voor de spelers uitnodigend geweest om goed mee te doen?
- Hoe was de organisatie; is het materiaal goed gebruikt?
- Was er sprake van een goede voetbalbeleving bij de jeugd?
- Heb ik goed contact met de spelers gehad?
- Is het voetbalprobleem opgelost?
- Hebben de spelers bereikt wat ik wilde dat ze zouden bereiken?
- Wat is de oorzaak van de (mogelijke) blessures?

Overbelasting - onvoorzichtigheid - overschatting?

Een regelmatige terugblik op de training(en) kan zowel voor de speler als de trainer positief werken. Het is soms ook goed om met de spelers na te praten over de training. Nadenken en praten over het kan aanleiding geven om de volgende training goed te beginnen!



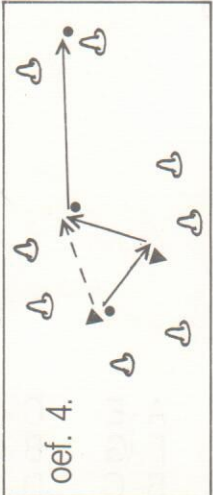
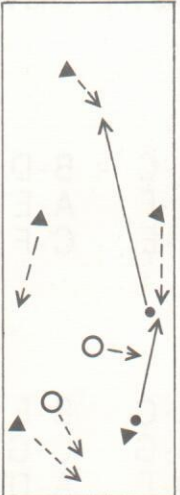
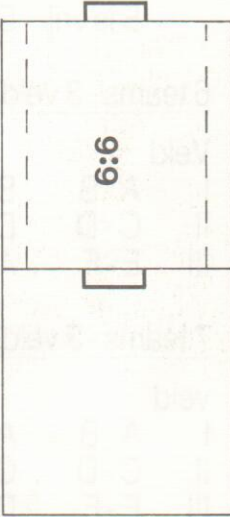
Lesvoorbereiding van: Nico Labohm (docent J.V.T.-kursus 1987)

Datum: zaterdag 26 september 1987

Beginsituatie: Onbekende groep: C3-elftal van Unitas ± 12 spelers

Leerstofthema: positie-spel 5 tegen 2

Doel(en): Afhankelijk van de te konstateren tekortkomingen, doch over het algemeen in deze leeftijdskategorie: verbeteren van het vrijlopen als voorwaarde om het positie/partijspel goed te kunnen uitvoeren.

Onderdeel	Stofomschrijving	Organisatie	Opmerkingen
Inleiding	<ol style="list-style-type: none"> 1) met de bal - in de beweging - eenvoudig gewinningsoef. 2) oef. waarbij het beheersen van de bal gevraagd wordt. 3) zie oef. 1 en 2, nu met 2-tallen 4) spelvorm met afwerken op meerdere doelen. <p>*zonder/met doelverdedigers</p>	<p>individueel en later met 2-tallen in een aangepaste afgebakende ruimte.</p>  <p>oef. 4.</p>	<p>alg.: bij het veranderen van een organisatie, spelers een opdrachtvorm geven: b.v. 'jongleren met 2-tallen over een middellijn'</p> <p>Bij oef. 3) pl. en tr. = "leren elkaar te verstaan"</p>
Kern I	<p>positie-spel 5 tegen 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) coachen - van de organisatie - van de aanvallers = doel aangeven. 2) coachen van de verdedigers. 3) wedstrijdvorm: tien ballen door de aanvallers is 1 punt, onderscheppen door de verd. en dribb. over 'n achterlijn is 1 punt. 	<p>rechthoek van ± 20 bij 35 m. spelers die "over" zijn hebben een actieve rust</p> 	<p>* spelers duidelijk maken <u>waarom</u> voor deze oefening wordt gekozen = relatie naar de wedstrijd leggen.</p>
Kern II	<p>partij-spel 6 tegen 6</p> <ul style="list-style-type: none"> - situatief coachen = spel stopzetten bij voor voorkomende fouten. - spelers individueel coachen. - relatie leggen naar voorgaande kern-oefening c.q. wedstrijd. 	<p>1/2 speelveld en grote doelen (zie tek.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - veld smaller maken. - extra ballen naast het doel. 	<p>aandacht voor het scoren, voor de <u>opbouw</u>, en voor het <u>verdedigen</u>.</p> <p>b.v. bij balbezit de ruimte groot maken.</p> <p>opm. het moet de spelers ook duidelijk zijn waarom we op bepaalde facetten trainen vgl. 5 : 2.</p>

VOORBEELDEN VAN TOERNOOISCHEMA'S

te kopiëren door de vereniging

Toernooischema per poule

4 teams - 2 veldjes

Veld

I	A - B	A - D	A - C
II	C - D	B - C	B - D

5 teams - 2 veldjes

Veld

I	A - B	A - C	B - C	A - E	A - D
II	C - D	B - E	D - E	B - D	C - E
	E is vrij	D is vrij	A is vrij	C is vrij	B is vrij

6 teams - 3 veldjes

Veld

I	A - B	B - C	A - C	B - D	C - E
II	C - D	D - E	D - F	A - E	A - D
III	E - F	A - F	B - E	C - F	B - F

7 teams - 3 veldjes

veld

I	A - B	A - G	A - C	B - E	B - D	A - E	C - E
II	C - D	C - F	B - G	C - G	A - F	F - G	B - F
III	E - F	D - E	D - E	A - D	E - G	B - C	D - G
	G vrij	B vrij	E vrij	F vrij	C vrij	D vrij	A vrij

8 teams - 2 poules bestaande uit 4 ploegen plaatsing via kruisfinales

9 teams - 3 poules bestaande uit 3 ploegen

nrs. 1 komen in poule I

nrs. 2 komen in poule II A - B / A - C / B - C

nrs. 3 komen in poule III

10 teams - 2 poules bestaande uit 5 ploegen

plaatsing:

nrs. 1 en 2 spelen kruisfinales

nr. 3 uit A speelt tegen nr. 3 uit B evenals de nrs. 4 en 5.

Zij spelen om de 5e t/m 10e plaats.

PHILIPS adidas

klinion-s

OPEL
BEREKEND OP DE TOEKOMST

Coca-Cola

Transavia
AIRLINES

In hoofdstuk 4 zijn we ingegaan op de inhoud van de jeugdtraining. De uitwerking van de oefenvormen volgt in dit hoofdstuk. De uitgangspunten voor het kiezen van de oefenvormen zijn in de vorige hoofdstukken uitvoerig aan de orde geweest. Samengevat komen deze neer op:

1. Voetbaleigen vormen

De oefenvormen hebben alles te maken met de wedstrijd. Er kan worden gescoord, dus worden gewonnen en verloren. Er zijn tegenstanders en de vorm vindt in een bepaalde ruimte plaats. Voetbaleigen vormen geven optimale beleving. Tenminste als de coach er in slaagt om aan de spelers duidelijk te maken dat het net de echte wedstrijd is.

2. Herhaling

Er is gekozen voor een beperkt aantal oefenvormen waar alles in zit wat er voor voetballen nodig is. Het herhalen van deze vormen kan leiden tot echte

3. De coaching

We behandelen de genoemde oefenvormen hierna uitgebreid. De vormen zijn geen doel op zich, maar een middel om de spelers beter te laten voetballen. De coach heeft de taak om deze middelen tot "leven" te brengen, zodat de spelers er zinvol mee bezig zijn. Gemotiveerde spelers (beleving!) geven het beste wat zij hebben. De spelers zullen gemotiveerd zijn als de coach de gekozen oefenvorm goed brengt.

Uitvoerig wordt bij de oefenvormen beschreven hoe de coach de situatie ziet en wat de coach dan kan doen of kan zeggen. Daarbij gaat het om - zoals in hoofdstuk 3 is aangegeven - het opsporen van de voetbalproblemen en het omgaan met moeilijkheidsfactoren (weerstand). De vormen worden in z'n algemeenheid behandeld, maar duidelijk moge zijn dat

D-pupillen, maar wordt wel begrepen door A-junioren. Wij nemen aan dat u uw team zo goed kent dat u weet aan welke dingen zij wel en aan welke zij niet toe zijn.

Ook kunnen de aanwijzingen voor de coaching niet allemaal tegelijk worden gebruikt. Afhankelijk van de bedoeling die u met uw training heeft (zie hoofdstuk 4), kunt u de daarvoor geschikte accenten er uit pikken. Het opsporen van de voetbalproblemen is niet iets wat men van de een op de andere dag kan leren. Daar is oefening - dus veel coachen - voor nodig. De aangegeven "coach-kreten" kunnen er bij helpen.

Aangezien de partij het hoofdmenu is van de training, zijn we begonnen met het beschrijven van de partijvormen. In de partij zitten

5 Jeugdvoetbaltraining - uitwerking

verbetering. Telkens wanneer spelers een bepaald onderdeel beheersen, blijkt dat zich binnen diezelfde oefenvorm steeds weer een nieuwe weerstand aandient. Met behulp van goede coaching laat ook deze zich wel weer overwinnen. Dus geen stapels oefenstof, maar doen, doen, doen.

de aanpak bij D-pupillen anders is dan bij A-junioren.

Het is niet de bedoeling dat de u gegeven opmerkingen (kreten) letterlijk overneemt. Het mag natuurlijk wel. De kreten kunnen als leidraad worden gezien. De coach dient rekening te houden met leeftijd, aanleg en interesse van de spelers. Een opmerking als "geef rugdekking" past niet bij de meeste

ontzettend veel zaken die voor de coach aangrijpingspunt zijn om een aanwijzing te geven of te onderbreken. Overigens zij opgemerkt dat het onderbreken bij een oefening effectief is als de situatie waarin iets verkeerd (of goed!) ging nagespeeld kan worden. Dus: onmiddellijk stoppen als er stop geroepen wordt. Dit noemt men: situatief coachen.

Na de partijspelen worden lijnvoetbal, 5 tegen 2 en 1 tegen 1 uitgewerkt. Bij de vier

onderdelen wordt
achtereenvolgens aangegeven:

- doelstelling
- organisatie
- de coaching ("wat de coach ziet, wat de coach doet/zegt").

5.1. PARTIJSPELEN

(3 : 3 / 4 : 4 / 5 : 5 / 6 : 6
/ 7 : 7 / 8 : 8 / 11 : 11)

Wat willen we er mee?

(doelstelling)

- spelers confronteren met en coachen in het omgaan met de weerstanden/moeilijkheidsfactoren, zoals die ook in een echte wedstrijd voorkomen;
- per training kunnen afhankelijk van wat je met de groep wilt bereiken (niveau, leeftijd, competitie e.d.) accenten worden gelegd;
- het voetbalprobleem moet vooral het probleem van de spelers worden.

Organisatie

- afgebakend speelveld (een zeer wedstrijdechte weerstand, leren binnen grenzen te spelen)
- afmetingen aanpassen aan:
 - * aantal spelers
 - * niveau spelers
 - * doelstellingen (bijv. leren spelen in kleine ruimte, of afleren van kluitjesvoetbal)
- grootte van de doelen (met of zonder doelverdediger):
 - * liefst zo echt mogelijk, dus grote doelen met net)
 - * doelen van pilonnen niet te klein; er moet gescoord worden!
- omgaan met spelregels
 - * al dan niet met buitenspelregel (leren omgaan met beschikbare ruimte)
 - * spelhervattingen (ingooi, vrije trappen, corners etc.)
 - * bij jongere jeugd (pupillen)

in plaats van ingooi: intrap (men komt weer sneller tot spelen)

- spelorganisatie

- * waar staan de spelers (formatie - opstelling). Wat is het meest nuttig. Grootste rendement uit

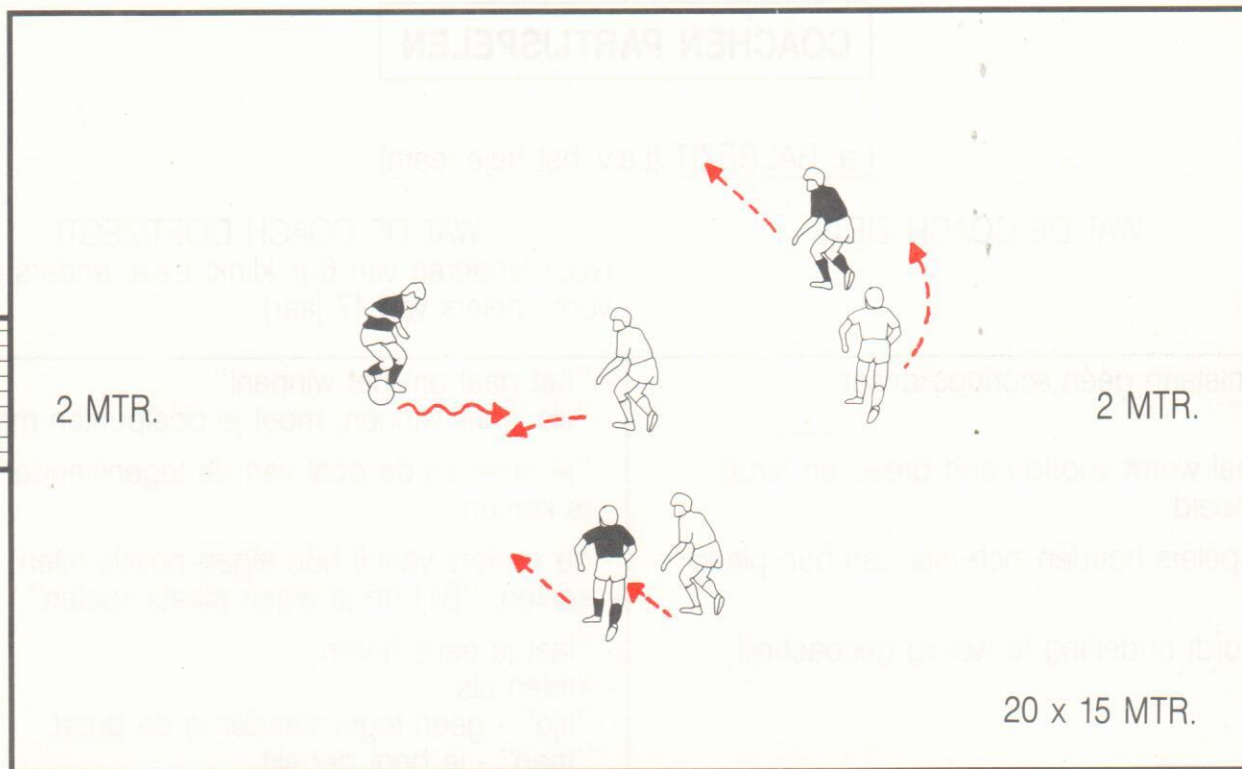
spelers/kwaliteiten halen.

Bij elke partijvorm kan een bepaalde formatie neergezet worden.

- rol doelverdediger

- * een wezenlijke plaats in de voetbaltraining; hij doet dus mee in zijn rol.

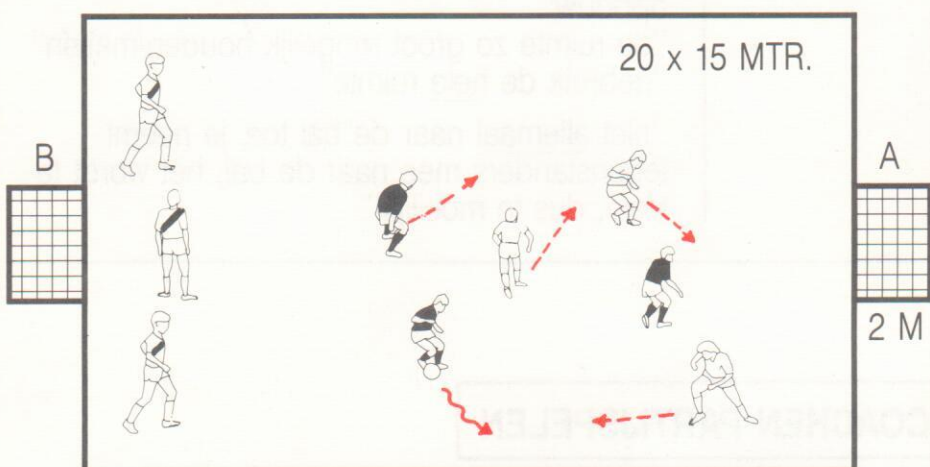




Veldafmetingen afhankelijk van leeftijd en geoefendheid van de spelers.

3 : 3 met doeltjes

De doeltjes mogen niet te klein zijn (minimaal 2 meter). Het leukste is als er een echt net in die doeltjes zit. Dat vergroot de uitdaging tot doelpunten maken (b.v. handbaldoeltjes).



VERKLARING TEKENS	
	pass (balbaan)
	dribbel speler
	loopactie speler

Veldafmetingen afhankelijk van leeftijd en geoefendheid van de spelers.

3 : 3 met negen spelers

Pendelvorm

verdedigt doeltje A, valt aan, na een doelpunt of balbezit, voor valt doeltje B aan

verdedigt dan, komt in balbezit (of weer na een doelpunt) dan valt doeltje A aan dat

dan door verdedigt wordt; enz. enz.

COACHEN PARTIJSPELEN

I a. BALBEZIT (t.a.v. het hèle team)

WAT DE COACH ZIET!

WAT DE COACH DOET/ZEGT!

(voor kinderen van 6 jr. klinkt e.e.a. anders dan voor spelers van 17 jaar)

<ul style="list-style-type: none"> - er ontstaan géén scoringskansen - de bal wordt voortdurend breed en terug gespeeld - de spelers houden zich niet aan hun plaats - er wordt onderling te weinig gecoached - de tegenpartij wordt niet uit positie (uit elkaar) gespeeld - er ontstaat <u>kluitjesvoetbal</u> 	<ul style="list-style-type: none"> - "het gaat om het winnen!" - "als je wil winnen, moet je doelpunten maken" - "je moet bij de goal van de tegenstander zien te komen" - de spelers vanuit hun eigen positie laten spelen: "Blijf op je eigen plaats spelen" - "laat je eens horen" - kreten als: <ul style="list-style-type: none"> "tijd" - geen tegenstander in de buurt "man" - je bent gedekt "speel" - ik sta vrij, je kunt hem direkt kwijt - "ga eens alleen" - individuele passeeractie, waardoor kans of numerieke meerderheid ontstaat - "speel de bal <u>sneller</u> naar elkaar in de opbouw" - "de ruimte zo groot mogelijk houden/maken" - "gebruik de <u>hele</u> ruimte" - "niet <u>allemaal</u> naar de bal toe, je neemt tegenstanders mee naar de bal, het wordt te klein, dus te moeilijk".
--	---

COACHEN PARTIJSPELEN

I b. BALBEZIT (vooral gericht op individuele spelers die de bal hebben)

WAT DE COACH ZIET!

WAT DE COACH DOET/ZEGT!

<ul style="list-style-type: none"> - speler met bal zoekt tegenstander niet op - speler met bal maakt géén schijnbeweging - speler met bal maakt schijnbeweging te vroeg - speler met bal maakt schijnbeweging te laat 	<ul style="list-style-type: none"> - "zoek je tegenstander eens op, <u>durf</u> te passeren" - "dreiging maken, proberen met schijnbeweging tegenstander uit te spelen" - "schijnbeweging niet te vroeg maken" - "niet als een stijve hark op je tegenstander af" - "schijnbeweging op tijd maken, anders wordt de bal geblokkeerd"
--	--

COACHEN PARTIJSPELEN

I b. BALBEZIT (vooral gericht op individuele spelers die de bal hebben)

WAT DE COACH ZIET!

- passing is slecht verzorgd, medespelers hebben moeite om de bal onder controle te krijgen en worden beperkt in het snel voortzetten van het spel
- speler met de bal is te onrustig
- speler met bal weet niet direct een voortzetting

WAT DE COACH DOET/ZEGT!

- "speel goeie ballen",
- "balsnelheid te hoog/te laag"
- "bal op het goede been aanspelen"
- "bal niet aan de kant van de dekkende tegenstander spelen"
- "bal over de grond"
- "bal direct aanspelen, kaatsen"
- "speel simpel, speel met de binnenkant"
- "leg gevoel in een pass"
- "kijk om je heen vóór je de bal krijgt, probeer vooruit te kijken"
- "coach elkaar, zeg, wijs waar de bal moet komen"
- coach besluit tot het vergroten van het speelveld
- "neem de tijd, géén tegenstander in de buurt"
- "keeper, medespelers, laat je horen, geef aan wat mogelijk is!"



COACHEN PARTIJSPELEN

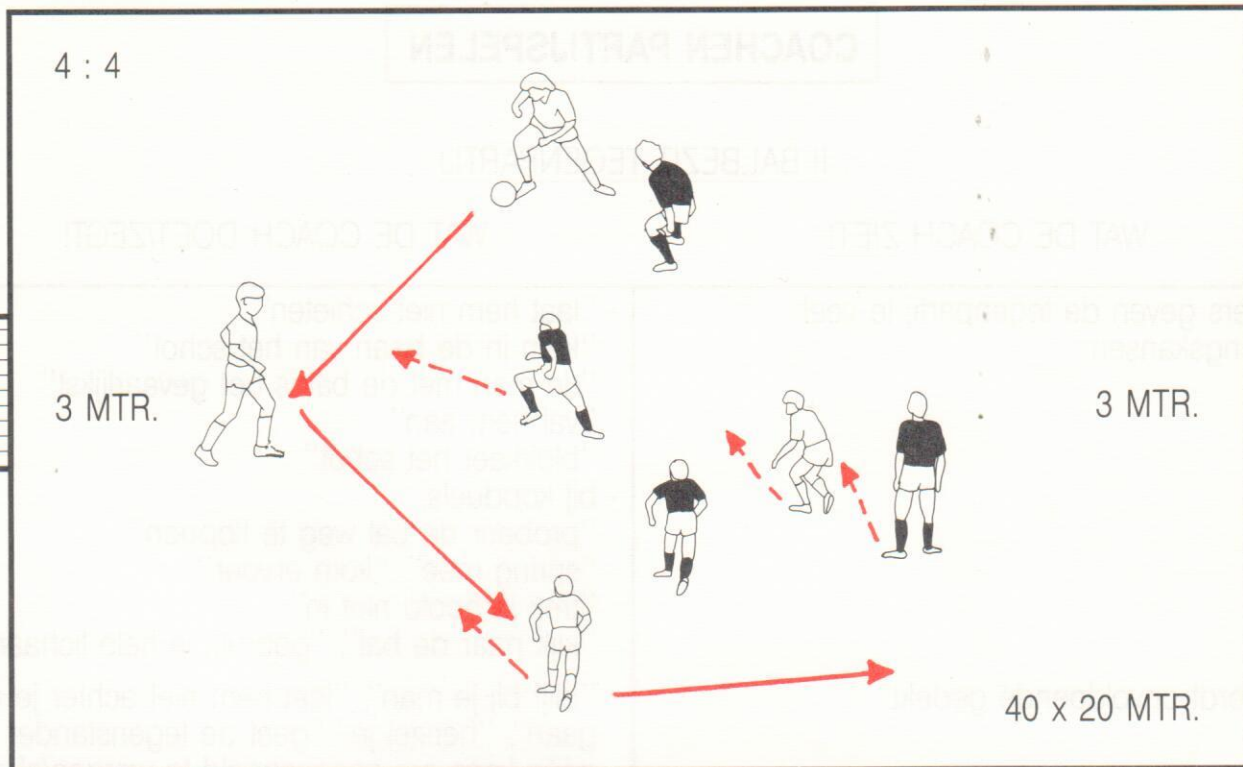
I c. BALBEZIT (vooral gericht op spelers die de bal niet hebben)

WAT DE COACH ZIET!

- balbezittende speler kan de bal niet kwijt
- balbezittende speler kan de bal alleen maar in de breedte kwijt of achteruit
- balbezittende speler kan de bal alleen maar naar voren trappen
- bij spelhervattingen wordt onvoldoende snel de chaos bij de tegenpartij uitgebuit

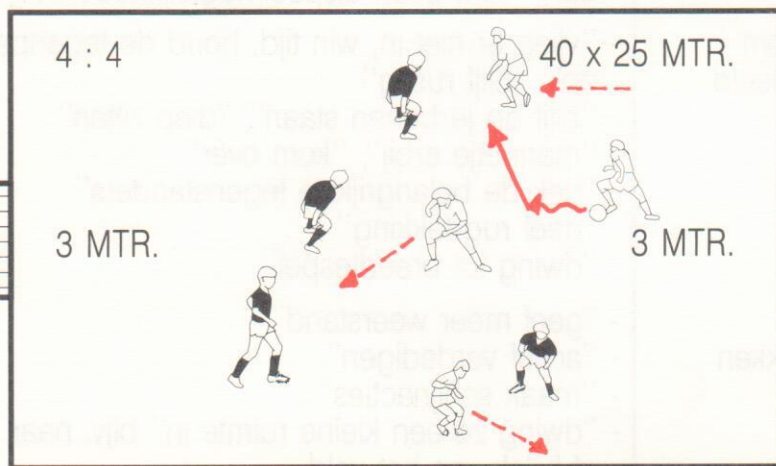
WAT DE COACH DOET/ZEGT!

- opmerkingen tegen spelers in omgeving van balbezittende speler:
 - "loop je vrij, maak je aanspeelbaar, zorg dat je bereikbaar bent"
 - "zorg dat je de bal ook wilt hebben, vraag om de bal"
 - "dwing af dat je aangespeeld wordt"
 - "op het juiste moment aanbieden/vrijlopen"
 - "met overtuiging vrijlopen/uit de dekking komen op topsnelheid"
 - "maak eerst ruimte voor jezelf om vrij te komen - eerst van de bal af en dan naar de bal toe en omgekeerd"
 - "bij het vrijlopen zo min mogelijk de tegenstander alarmeren, stiekem doen"
 - "actie na de actie, steeds mee blijven doen, ze hebben je weer nodig"
- "kies zo positie dat er een dieptepass mogelijk is - van de bal af, naar de bal toe"
- "probeer de bal te houden, benut de ruimte naar je eigen doel"
- "vrije verdediger/vleugelverdediger verder achter de bal positie kiezen!"
- "keeper, zorg dat de bal teruggespeeld kan worden, speel mee"
- "hand op de bal en snel kijken en/of spelen"
- "neem de bal snel, geef die bal mee, loop snel weg, pak die bal snel"





Veldafmetingen afhankelijk van leeftijd en geoefendheid van de spelers.

De afmeting 40 x 20 meter is prima geschikt voor behoorlijk geoefende D-spelers die het partijspel vier tegen vier spelen. Let op: bij 4 : 4 zal het doeltje wat groter kunnen / moeten zijn (3 meter): scoren is belangrijk.



VERKLARING TEKENS

-  pass (balbaan)
-  dribbel speler
-  loopactie speler

Oudere en/of minder getalenteerde spelers zult u wat meer ruimte moeten geven dan de goed geoefende D-pupillen: Bijvoorbeeld 40 x 25 of 45 x 20 meter. Zoals in een eerdere tekening de vorm 3 : 3 met 9 spelers te zien is, zo kan natuurlijk ook 4 : 4 worden gespeeld met 12 spelers.

COACHEN PARTIJSPELEN

II BALBEZIT TEGENPARTIJ

WAT DE COACH ZIET!

WAT DE COACH DOET/ZEGT!

- spelers geven de tegenpartij te veel scoringskansen

- er wordt onvoldoende gedekt

- er zijn te weinig spelers rond de bal om scherp te dekken: die worden uitgespeeld

- er wordt onvoldoende geprobeerd de bal terug te winnen tijdens het dekken

- er worden overtredingen gemaakt tijdens het verdedigen

- de tegenpartij maakt snel gebruik van de chaos bij een spelhervatting

- "laat hem niet schieten"
- "kom in de baan van het schot"
- "de man met de bal is het gevaarlijkst"
- "val hem aan"
- "blokkeer het schot"
- bij kopduels:
 - "probeer de bal weg te koppen"
 - "spring mee", "kom ervoor"
 - "trek je hoofd niet in"
 - "kijk naar de bal", "gebruik je hele lichaam"
- "blijf bij je man", "laat hem niet achter je rug gaan", "herstel je" "geef de tegenstander géén kans om aangespeeld te worden/of af te spelen"
- "zorg dat je tijdig achter de bal bent, nuttig voor je team blijven"
- "korter dekken", "dek aan de goeie kant" (binnenste lijn)
- "scherper dekken in de omgeving van de bal", "laat géén afspeelmogelijkheden vrij"
- "vlieg er niet in, win tijd, houd de tegenpartij op", "blijf rustig"
- "blijf op je benen staan", "diep zitten"
- "mannetje erbij", "kom over"
- "dek de belangrijkste tegenstanders"
- "geef rugdekking"
- "dwing tot breedtespel"
- "geef meer weerstand"
- "actief verdedigen"
- "maak schijnacties"
- "dwing ze een kleine ruimte in" bijv. naar zijlijn of hoek van het veld
- "coach elkaar" bijv. "blijf ervoor, niet trappen, etc."
- "zorg dat je de bal speelt/verover, niet de man"
- "een sliding alleen als je zeker bent dat je de bal verover"
- "hou je handen thuis"
- "kijk naar de bal"
- "hou je tegenstander in de gaten"

COACHEN PARTIJSPELEN

III a. WISSELING VAN BALBEZIT NAAR BALBEZIT TEGENPARTIJ (de bal wordt verloren)

WAT DE COACH ZIET!

- spelers schakelen niet snel genoeg om naar verdedigen
- de bal wordt verloren (algemeen)
- de bal wordt verloren na een eigen doel-poging/dicht bij het doel van de tegenstander
- de bal wordt rond de middellijn verloren
- de bal wordt bij het eigen doel in de opbouw verloren

WAT DE COACH DOET/ZEGT!

- "herstel je, blijf nuttig voor je team"
- "kom weer achter de bal"
- afhankelijk van de stand van de wedstrijd/doel wat wordt nagestreefd:
b.v. je moet de bal hebben als je achter staat:
"blijf staan, dek zo kort mogelijk"
"zet vast", "blijf druk uitoefenen"
"grendel alle afspeelmogelijkheden af, maak de ruimte klein"
"sluit van achteruit aan, naar voren"
"keeper, verder uit je doel, je bent nu vrije verdediger"
- ander voorbeeld: je moet de voorsprong behouden:
"kom terug op eigen helft", "organiseer je eigen team weer", "laat de tegenstander de fouten zelf maken"
"maak de ruimte klein achterwaarts"
- "herstel zo snel mogelijk"
"speler die het dichtst in de buurt van de bal is geeft de eerste weerstand"
"maak het klein, kruip bij elkaar"
- "kom zo snel mogelijk op de bal uit"
"degene die het dichtst in de buurt is probeert de eerste weerstand te geven"
"maak het klein, dicht bij elkaar"
"niet de spelers aan de zijlijn dekken"
"scherm je eigen doel af"
"dwing ze tot breedte- en/of terugspelen"
"dwing ze naar buiten"



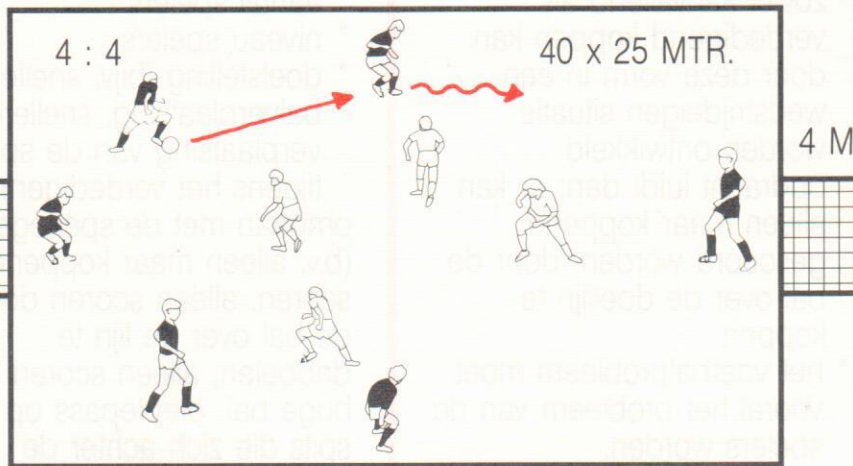
COACHEN PARTIJSPELEN

III b. WISSELING VAN BALBEZIT (bal wordt teruggewonnen)

WAT DE COACH ZIET!

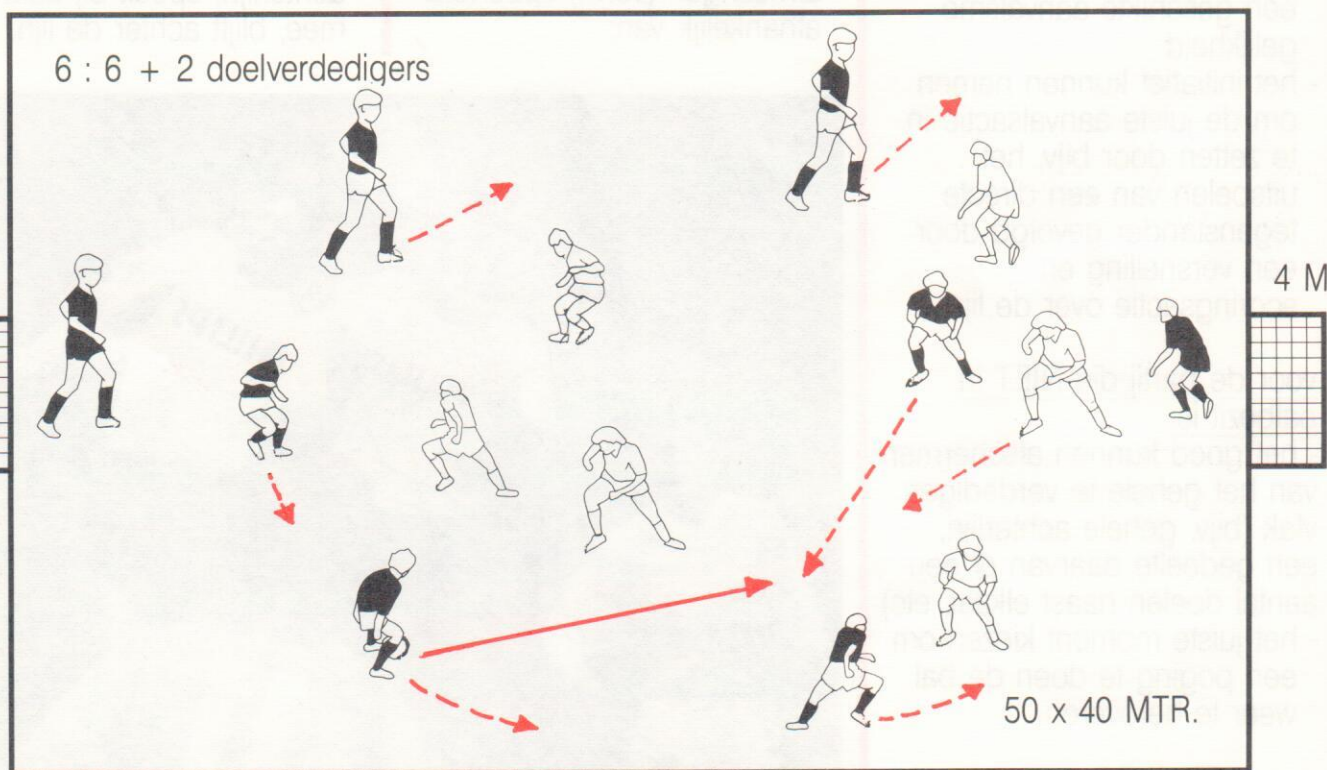
WAT DE COACH DOET/ZEGT!

- | WAT DE COACH ZIET! | WAT DE COACH DOET/ZEGT! |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - bal komt in bezit (algemeen)
 - bal komt in bezit tussen zeer veel tegenstanders
 - de bal komt in bezit dicht bij het doel van de tegenstander
 - de bal komt in bezit dicht bij eigen doel | <ul style="list-style-type: none"> - opmerkingen zijn afhankelijk van de situatie waarin e.e.a. plaatsvindt: <ul style="list-style-type: none"> * kan er direct worden gestoord? * moet de bal eerst worden gecontroleerd? * moet er ruimte worden gemaakt door overige spelers? * kan de bal diep worden gespeeld? * moet de bal breed of terug worden gespeeld?
 - "coach elkaar" (bijv. bescherm de bal) <ul style="list-style-type: none"> "loop met de bal naar een vrije ruimte" "kijk uit een speler achter je" "pass terug/breed" "trap weg/naar voren" "kies goed positie/loop vrij zodat de bal gespeeld kan worden" "bied je aan"
 - weer afhankelijk van de situatie, stand van de wedstrijd, positie tegenstander: <ul style="list-style-type: none"> "probeer direkt te scoren" "probeer de bal d   r te houden" "probeer de achterlijn te halen" "breng een medespeler in scoringspositie" "lok een hoekschop uit"
 - "probeer direkt spits(en) te bereiken met een pass" <ul style="list-style-type: none"> "ga in hoog tempo door zodat de tegenstander je niet aanvalt" (tempo aan de bal!) "breng rust in de situatie, geef gelegenheid tot het in positie komen van de medespelers (incl. keeper)" |



VERKLARING TEKENS	
	pass (balbaan)
	dribbel speler
	loopactie speler

Het partijspel (vanaf 4 : 4 kan ook met grote doelen en doelverdedigers worden gespeeld. De afmeting van het veldje (lengte) zal daaraan dan aangepast moeten worden.
 Bijvoorbeeld: 40 x 20 wordt 40 x 25 meter of 45 x 25 meter.



Veldafmetingen afhankelijk van leeftijd en geoefendheid van de spelers.

Hier ziet u een partijspel zes tegen zes met grote doelen en doelverdedigers. Niet alleen de leeftijd, het spelniveau van de spelers en het aantal spelers zijn bepalend voor de afmetingen van het veld: uw doelstelling kan daarop ook van invloed zijn.

Een voorbeeldje: wanneer u 6 : 6 speelt met D-pupillen en het is één van uw doelstellingen om ze het "kluitjesvoetbal" af te leren, dan kunt u kiezen voor een gróter veld dan u normaal gesproken zou gebruiken. Maar wanneer het uw doelstelling is om de spelers te leren wennen aan het spelen in de kleine ruimte, dan kiest u voor een kleiner veld.

5.2. LIJNVOETBAL

Wat willen we ermee?
(doelstelling).

- spelers confronteren met en coachen in de specifieke kenmerken van deze vorm.

Zoals:
het opbouwen, aanvallen en verdedigen waarbij de gehele breedte van het speelveld als doel ("lijn") wordt aangemerkt (of een gedeelte ervan).

D.w.z.: voor de balbezittende partij:

- het geduld kunnen opbrengen door het blijven zoeken middels snel passen, snelle balverplaatsing naar een geschikte aanvalsmogelijkheid
- het initiatief kunnen nemen om de juiste aanvalsactie in te zetten door bijv. het uitspelen van een directe tegenstander gevolgd door een versnelling en scoringsactie over de lijn.

voor de partij die NIET in balbezit is:

- het goed kunnen afschermen van het gehele te verdedigen vlak (bijv. gehele achterlijn, een gedeelte daarvan of een aantal doelen naast elkaar, etc)
- het juiste moment kiezen om een poging te doen de bal weer te heroveren.

Per training kunnen afhankelijk van wat je met een groep wilt bereiken (niveau, leeftijd, stand in competitie, etc) accenten worden gelegd.

- * een accent dat in deze vorm zeer nadrukkelijk aan de orde kan komen is het koppen

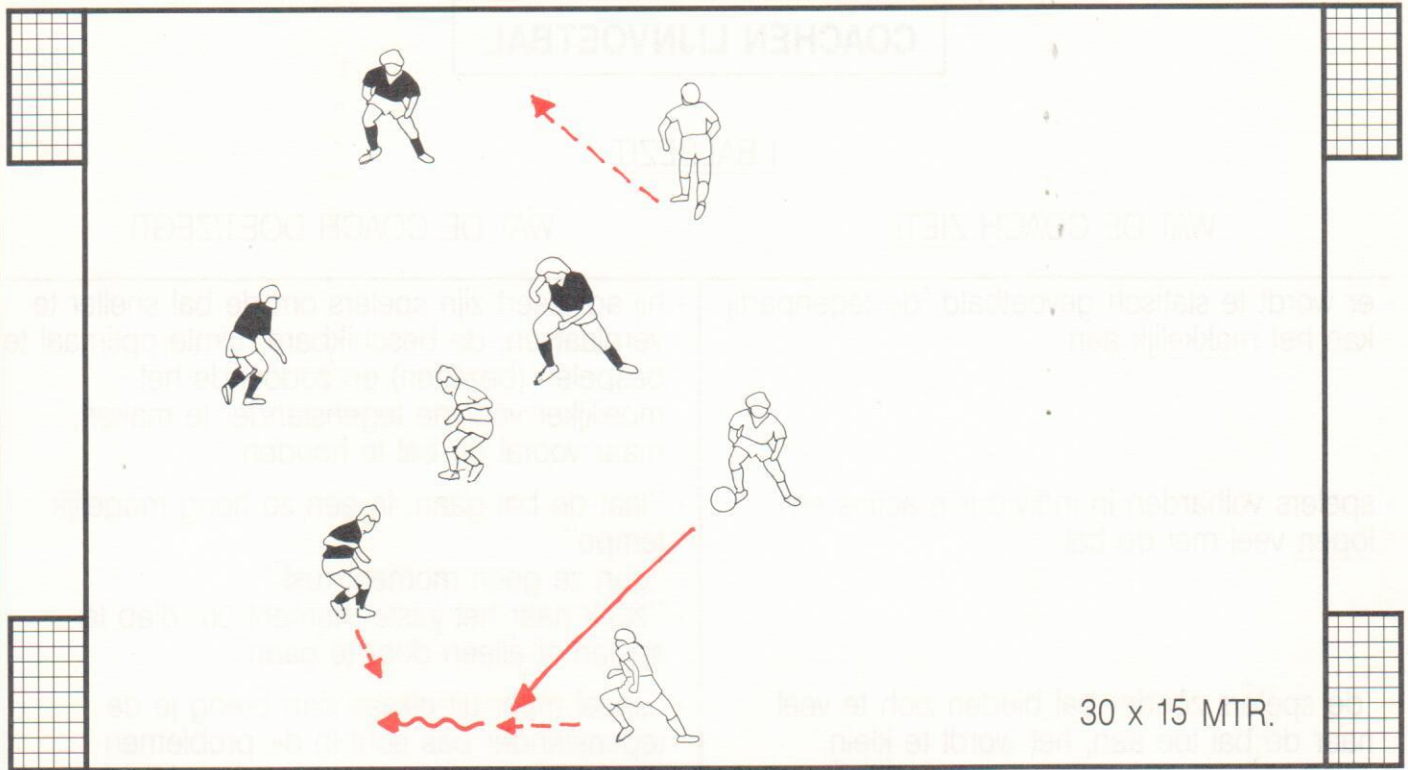
- zowel aanvallend als verdedigend koppen kan door deze vorm in een wedstrijdeigen situatie worden ontwikkeld
- opdracht luidt dan: er kan alleen maar koppend gescoord worden, door de bal over de doellijn te koppen
- * het voetbalprobleem moet vooral het probleem van de spelers worden.

Organisatie

- afgebakend speelveld - doel aangeven:
 - * lijn
 - * gedeelte lijn
 - * doelen op een lijn
- afmetingen (vorm) speelveld afhankelijk van:

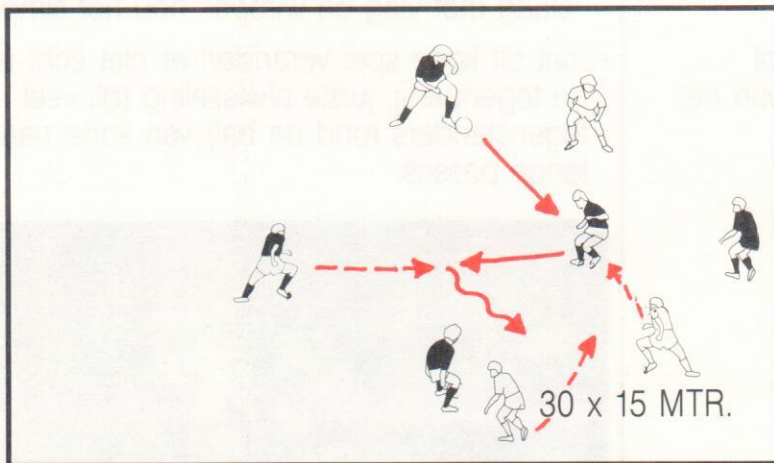
- * aantal spelers
- * niveau spelers
- * doelstelling (bijv. snellere balverplaatsing, snellere verplaatsing van de spelers tijdens het verdedigen)
- omgaan met de spelregels (b.v. alleen maar koppend scoren, alleen scoren door de bal over de lijn te dribbelen, alleen scoren door hoge bal, dieptepass op spits die zich achter de lijn bevindt, buitenspelregel ja of nee)
- spelorganisatie (b.v. vleugels goed bezet houden, bewegelijke centrale spitsen, formatie team)
- rol van de doelverdediger (verdedigt de gehele achterlijn, speelt bij balbezit mee, blijft achter de lijn, etc.)





30 x 15 MTR.




Lijnvoetbal 4 : 4, met een lijn van 15 meter breed, die dribbelend/drijvend moet worden gepasseerd om tot scoren te komen. Nogmaals: Het formaat van het veld is afhankelijk van het spelniveau en de leeftijd van de spelers, alsmede van uw doelstellingen. Eventueel kunt u (let op uw doelstellingen!) variaties in de manieren van scoren aanbrengen. Bijvoorbeeld - zie de tekeningen - scoren door: dribbelen over de lijn, (koppend)scoren in de doeltjes.



4 M

30 x 15 MTR.

VERKLARING TEKENS

-  pass (balbaan)
-  dribbel speler
-  loopactie speler

Een voorbeeld van een partijvorm 4 : 3 met een doelverdediger, waarbij de ploeg van 4 "normaal" tot scoren komt, maar de ploeg van 3 dat doet door de bal over de lijn te dribbelen/drijven. U kunt (afhankelijk van uw doelstellingen) de doelverdediger óók - in plaats van het doel - een lijn laten verdedigen.

COACHEN LIJNVOETBAL

I BALBEZIT

WAT DE COACH ZIET!

- er wordt te statisch gevoetbald, de tegenpartij kan het makkelijk aan
- spelers volharden in individuele acties en lopen veel met de bal
- de spelers zònder bal bieden zich te veel naar de bal toe aan, het wordt te klein
- in een 1 : 1 situatie zet de balbezittende speler niet door om een doelpunt te maken
- in een 1 : 1 situatie komt een wat stugge, niet zo vaardige speler
- de bal wordt nooit via de crosspass of diagonaalpass naar de andere kant van het veld gespeeld

WAT DE COACH DOET/ZEGT!

- hij adviseert zijn spelers om de bal sneller te verplaatsen, de beschikbare ruimte optimaal te bespelen (bezetten) en zodoende het moeilijker voor de tegenstander te maken, maar vooral de bal te houden
- "laat de bal gaan, in een zo hoog mogelijk tempo"
- "gun ze geen moment rust"
- "zoek naar het juiste moment om diep te spelen of alleen door te gaan"
- "speel meer uit elkaar, dan breng je de tegenstander pas echt in de problemen
- "hoe kleiner jullie het veld maken (dicht bij elkaar spelen) hoe makkelijker jullie het voor de tegenstander maken"
- "speel je tegenstander uit, je kunt het, passeer hem en versnel dan"
- "probeer het nu eens met een schijnbeweging"
- "nu juist alle risico nemen"
- "niet passeren, samenspelen, géén risico nemen, probeer de bal in de ploeg te houden"
- "slaag met vlag en wimpel, hou het simpel"
- met dit korte spel verandert er niet ècht iets bij de tegenpartij, juiste afwisseling (bij veel tegenstanders rond de bal) van korte naar lange passes.



COACHEN LIJNVOETBAL

II BALBEZIT TEGENPARTIJ

WAT DE COACH ZIET!

- er wordt te veel van persoonlijke dekking uitgegaan, zodat er in de 1 : 1 situaties teveel risico ontstaat om gepasseerd te worden
- er wordt te snel een aanval op de bal gedaan, met het gevolg dat de tegenstander passeert
- er is geen organisatie t.a.v. het doelmatig afschermen van het doel (de achterlijn), er gaan teveel spelers tegelijk naar de balbezittende tegenstander
- er wordt teveel toegelaten dat het spel zich snel kan verplaatsen (wisselpasses, diagonaal passen)

WAT DE COACH DOET/ZEGT!

- hij maakt de spelers duidelijk dat er in de omgeving van de bal kort gedekt moet worden, maar dat hulp kan komen van de kant waar de bal niet is
- "geef eens wat meer rugdekking, je directe tegenstander is dáár (aan de andere kant) niet direkt gevaarlijk, maar zorg dat je wel weer tijdig bij hem kan komen"
- "niet te snel happen"
- "houd de tegenstander voor je"
- "zit diep", "in je knieën"
- "maak schijnacties, dwing de tegenstander tot fouten"
- "ga niet allemaal naar de bal!"
- "dek ook de spelers in de omgeving van de bal"
- "coach elkaar in het verdedigen"
- "verdedig een bepaalde zône", "loop niet over het hele veld achter een man aan, dek degene die in jouw zône komt"
- "scherm de goede kant af"
- "dwing tot kort of terugspelen"
- "voorkom de wisselpass"
- "hou ze in een kleine ruimte"



COACHEN LIJNVOETBAL

I voorbeeld alleen koppend scoren (7 : 7/8 : 8) - balbezit

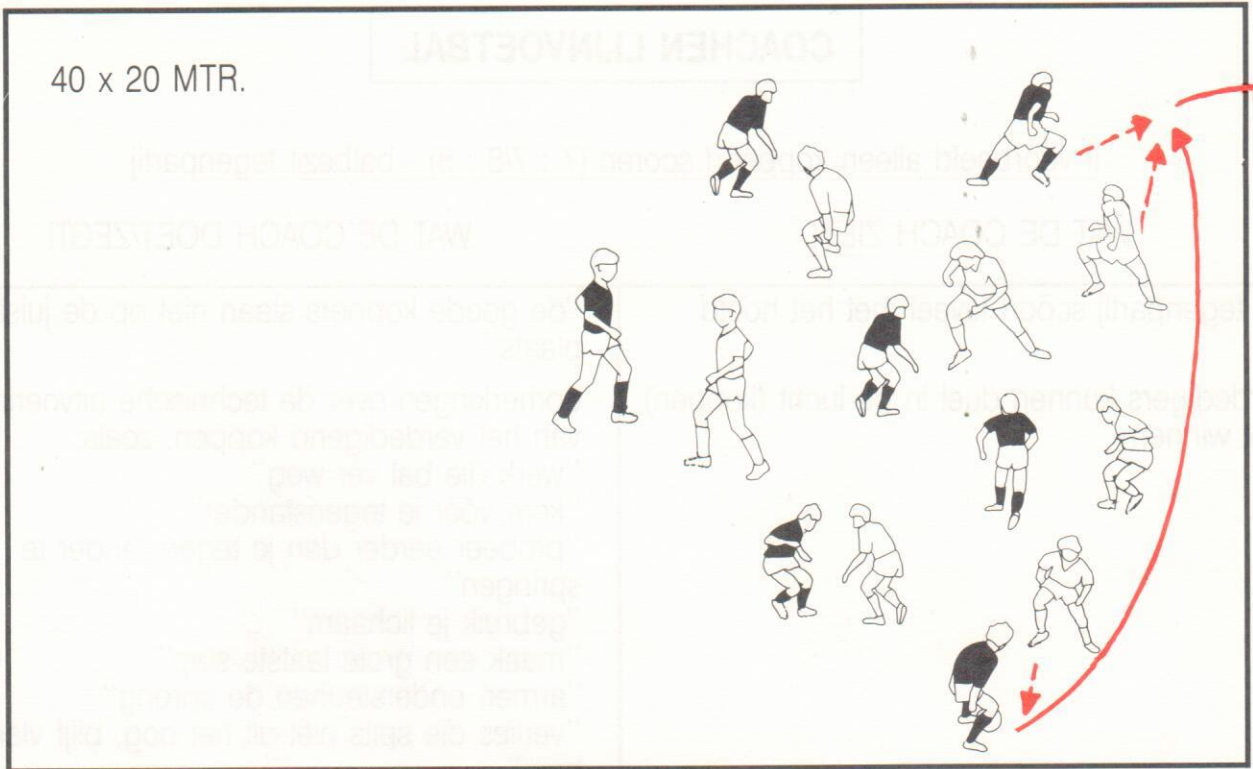
WAT DE COACH ZIET!

- er wordt onvoldoende koppend gescoord
- er worden onvoldoende ballen hoog gegeven, zodat er koppend gescoord kan worden
- de vleugelspelers komen onvoldoende (vaak) vrij om een goede voorzet te geven
- spits komt onvoldoende aan de bal met zijn hoofd
- de verdedigers hebben een te makkelijke prooi aan de spitsen, ze kunnen én de voorzetter én de spitsen blijven zien

WAT DE COACH DOET/ZEGT!

- het veld is te smal, zodat er geen voorzet kan komen - dus er moet een veld worden afgebakend
- "er staan geen "koppers" in het centrum om te scoren
- "probeer eerder dan je tegenstander te starten en te vragen om de bal"
- koppers zijn niet agressief, brutaal genoeg, timen verkeerd, geven niet voldoende aan dat ze de bal willen hebben
- "probeer vanachter je verdediger te komen, probeer uit zijn blikveld te komen"
- "opbouw via vleugelspelers, die moeten een goede voorzet geven"
- "speel vleugelspelers goed aan, ze moeten er iets mee kunnen"
- "houd contact met de spitsen, kijk waar ze vragen om de (hoge) bal"
- "help de vleugelspits, probeer een 1 - 2 combinatie, of leid de verdediger af"
- andere spelers aan de vleugel neerzetten, die wel in staat zijn om een goede voorzet te geven
- vleugelspelers in een vrije zône zetten zodat ze alle gelegenheid hebben een goede voorzet te geven
- opmerkingen over moment van naar de bal gaan:
 - "kies juiste moment"
 - "durf eerder dan de tegenstander te springen"
 - "gebruik je lichaam"
- "probeer als vleugelspeler zo diep mogelijk naar de doellijn te komen": je maakt het voor de verdedigers moeilijker, de spits wordt dan veelal een aantal momenten uit het oog verloren
- "geef de ballen niet zomaar de trechter in"

40 x 20 MTR.



Lijnvoetbal 7 : 7. Zoals u aan de tekening kunt zien kan er best worden gekozen voor het scoren door over de lijn te koppelen i.p.v. te dribbelen/drijven. Alweer afhankelijk van wat u met de spelvorm wilt bereiken kunt u dus variaties maken ten aanzien van de manier van scoren (kopen/dribbelen) de inrichting van het veld (wel of geen doeltjes) en de afmetingen van het veld.



COACHEN LIJNVOETBAL

II voorbeeld alleen koppend scoren (7 : 7/8 : 8) - balbezit tegenpartij

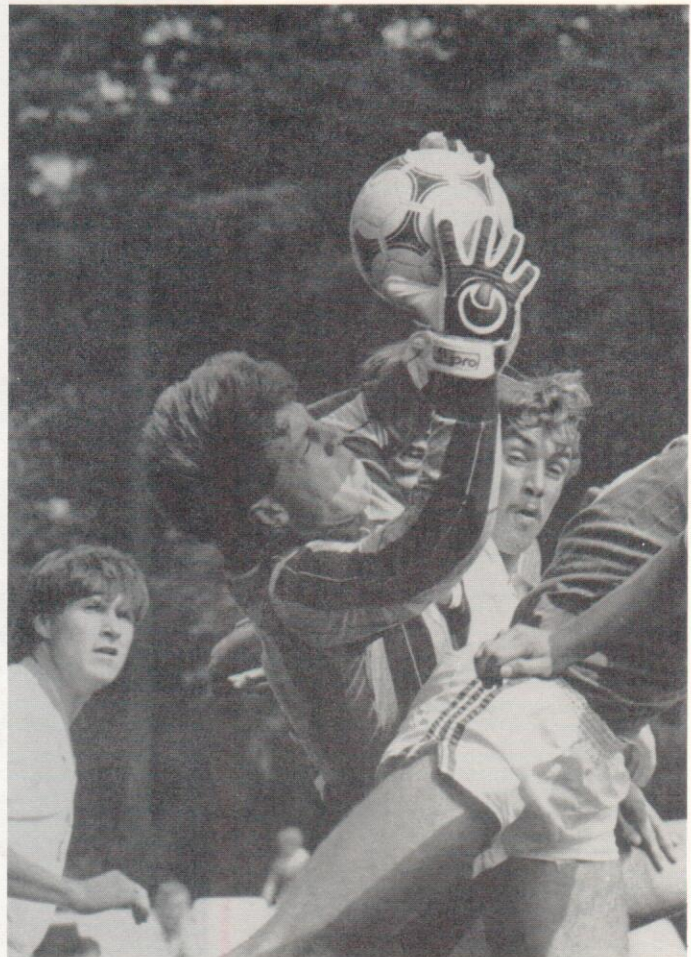
WAT DE COACH ZIET!

- de tegenpartij scoort teveel met het hoofd
- verdedigers kunnen duel in de lucht (koppen) niet winnen
- vleugelspelers kunnen de bal te makkelijk voorzetten

* In deze vorm kan ook de doelverdediger een specifiek onderdeel van zijn taak oefenen en verbeteren in een zeer echte voetbal-situatie.
Hij verdedigt bijv. door de hoge ballen in deze situatie te onderscheppen, te stampen, etc.

WAT DE COACH DOET/ZEGT!

- "de goede koppers staan niet op de juiste plaats"
- opmerkingen over de technische uitvoering van het verdedigend koppen. zoals:
 - "werk die bal vèr weg"
 - "kom vóór je tegenstander"
 - "probeer eerder dan je tegenstander te springen"
 - "gebruik je lichaam"
 - "maak een grote laatste stap"
 - "armen ondersteunen de sprong"
 - "verlies die spits niet uit het oog, blijf vlak bij hem"
- "verdedig de vleugelspitsen beter"
- "ga er dichterbij toe"
- "dwing hem tot andere oplossingen"
- "pak die bal af"
- "hap niet te snel op z'n schijnbewegingen".



OEFFENSTOF

E-pupillen: 8 - 10 jaar
wedstrijd-observatie:

een algemeen probleem in deze leeftijdscategorie is dat het passen/trappen nog slecht ontwikkeld is, de spelers beschikken over weinig of geen schot-schietkracht.

Inleiding (Warming - up)

er wordt individueel met de bal gewerkt, veel vrijheid - doch met korte instructies/opmerkingen van de trainer

- verkennen van de ruimte
- jagerbal (variant)

Kern 1. het passen en trappen (mikken)

- in een vierkant, zonder elkaar te raken
- passen, schieten op a) pilonnen
- b) doeltjes

- spelvorm:

tracht een grote bal (nr. 5) over de achterlijn van de tegenpartij te werken

- afwerken op meerdere doelen:

de spelers vormen 2-tallen, per speler wordt getracht om zoveel mogelijk doelpunten te maken (met doelverdedigers); als er een doelpoging is gedaan past de speler de bal naar de medespeler aan de zijkant. (= wisselen van functie)

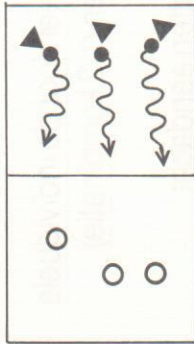
Kern 2. het partijspel

bij een te groot aantal spelers worden de spelers verdeeld over meerdere partijen b.v. bij 16 spelers: 4 tegen 4 laten spelen

- spelregels (behalve buitenspel), de 'belijning' e.d. "mee laten spelen".
- coachen, doch laten spelen, spelers af en toe bevragen wat ze moeten doen bij balbezit en/of balverlies.

ORGANISATIE - MATERIAAL

jagerbal:

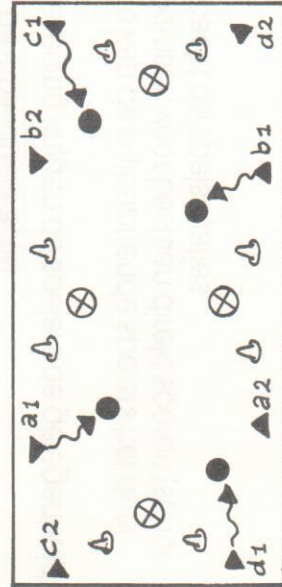
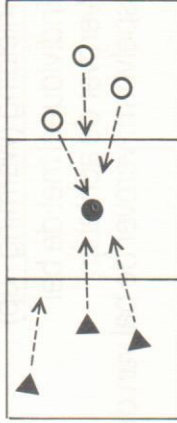


Tracht met je eigen bal de bal van één van de spelers van de tegenpartij te raken. Na deze 'score' dribbel je terug naar je eigen vak, alvorens je opnieuw een tegenstander mag opzoeken.

onbewuste vorming:



een spelvorm:



afwerken op meerdere doelen

met en zonder doelverdedigers

evt. in wedstrijdvorm, welk 2-tal heeft enz.

⊗ doelverdediger in doeltje

a1-a2 een tweetal enz.

~ dribbel richting tegenoverliggend doel

OEFENSTOF

D-pupillen: 10 - 12 jaar

wedstrijd-observatie:

de tegenstander passeren gebeurt nog teveel door de individuele actie, terwijl er dikwijls andere mogelijkheden (1-2 combinatie) aanwezig zijn.

In de training wordt getracht aan beide facetten aandacht te besteden

Inleiding (Warming - up)

individueel met de bal

verover de achterlijn

spelvorm: verover de bal van de dribbelende partij

Kern 1. de 1-2 combinatie of de individuele actie ...

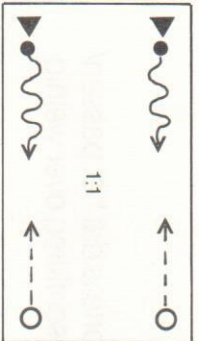
in de aangegeven situatie-tekening krijgen de spelers de gelegenheid keuzes te maken.

in de 2e afgebakende ruimte kan de balbezittende spelers het duel 1:1 aangaan of indien daar kansen voor bestaan direct scoren (schot op doel). Opm. de trainer coacht de spelsituaties...

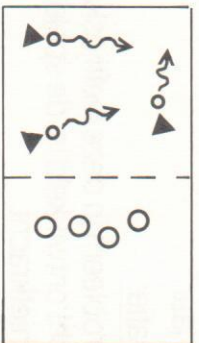
Kern 2. het partij-spel 4 : 4

indien mogelijk wordt het partij-spel gespeeld met 2 doelverdedigers, eventueel kan op de helft van de tegenpartij 4 tegen 3 gespeeld worden (vgl. mini-voetbal), door de numerieke meerderheid zal het combinatie-vermogen bevorderd worden.

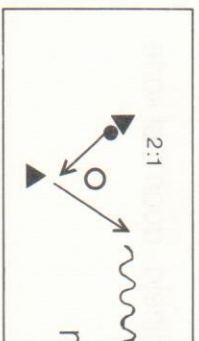
ORGANISATIE - MATERIAAL



verover de achterlijn



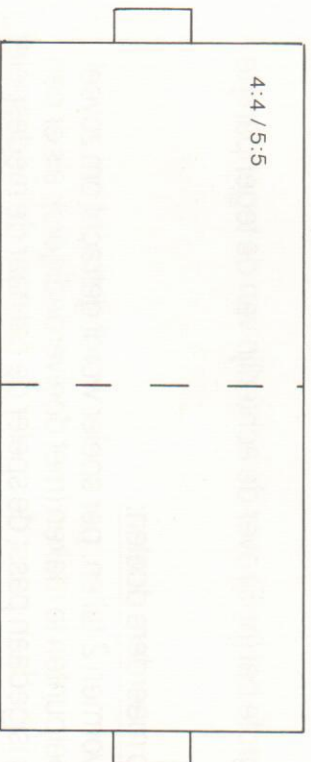
de o-spelers proberen zo snel mogelijk alle ballen in het eigen vak te krijgen....



indien de verdediger de bal verovert, probeert hij met de bal over de startlijn te komen...



indien de verdediger de bal verovert, probeert hij met de bal in de neutrale zone te komen...



aanvallers: ►

verdedigers: ◯

5.3. 5 tegen 2

Wat willen we ermee?
(doelstelling).

- Spelers confronteren met en coachen in het omgaan met de specifieke weerstanden/moeilijkheidsfactoren die zich in 5 : 2 voordoen.

Dit zijn voor het balbezittende 5-tal:

- Het kunnen houden van de bal (leren samenspelen)
- Het ontwikkelen van de technische vaardigheden (passen, trappen, stoppen, verwerken, etc.)
- Het uit de dekking/druk van de verdedigers kunnen voetballen, het spel verplaatsen
- Het in een afgebakende (grotere of kleinere) ruimte kunnen spelen.

Organisatie:

- Uitgangspunt is dat de organisatie garanties geeft dat het spel altijd gespeeld kan worden, dat het niet hapert, stukt; continuïteit

staat voorop

- Vorm van het speelveld - rechthoek
- Afmetingen speelveld zeer afhankelijk van de bedoelingen b.v. bij pupillen zal je een grotere ruimte nodig hebben om het spel aan de gang te houden. Dat geldt natuurlijk ook voor minder getalenteerde junioren en zelfs senioren. Ze hebben meer tijd en ruimte nodig om de bal goed te verwerken. Hoe vaardiger de spelers, hoe kleiner de ruimte kan zijn. Norm: ongeveer 30 - 15 m. Ook kunnen variaties worden gezocht in de vorm van het speelveld, bijv. extra lang of naar een bepaald doel toe.
- Aantal spelers. Uitgangspunt is 5 aanvallers en 2 verdedigers. In de praktijk blijkt dat deze verhouding het meest geschikt is om de doelstelling van deze vorm te realiseren (nl. het leren samenspelen/positiespel). Ook weer op grond van de

kwaliteit van de spelers en de wijze waarop de spelers kunnen omgaan met de moeilijkheidsfactoren tijd, ruimte en tegenstander kunnen in de organisatie wijzigingen/aanpassingen worden doorgevoerd. Bijv. i.p.v. 5 aanvallers 6 i.p.v. 2 verdedigers 3. Heel goed zijn in de rol van de verdedigers ook de doelverdedigers te gebruiken.

Het is ook denkbaar dat er in een grotere ruimte bijv. 50 - 30 m. met dezelfde doelstelling grotere aantallen spelers aan de gang zijn. Een accent zou hierbij de lange pass/wisselpass/diepte-pass e.d. kunnen krijgen (bijv. 8 : 5 of 8 : 6)

- Rol van de verdedigers. Het is in deze vorm noodzakelijk dat regelmatig de 2 verdedigers worden vervangen. Het is namelijk een nogal zware klus om in een bepaalde tijd agressief achter de bal aan te jagen. Dit zware werk is echter wèl noodzakelijk om de doelstelling van de aanvallers te realiseren. Als er niet wordt verdedigd dan is de noodzaak van de 5 aanvallers ook niet echt aanwezig om een goede kwaliteit van het positiespel te laten zien. Dus: regelmatig verse krachten - voldoende rust inbouwen.

- Wedstrijdvorm/prestatie-middelen. Om het voor de spelers nog duidelijker en aantrekkelijker te maken kan de vorm ook een wedstrijdkarakter krijgen. Bijv. voor de 5 aanvallers: 10 x samenspelen is een punt 10 x direkt spelen (één keer de bal raken) is een punt



voor de 2 verdedigers:

- 1 x onderscheppen (aanraken) is een punt
- 1 x onderscheppen (in bezit hebben) is een punt
- onderscheppen en buiten de rechthoek dribbelen is een punt
- Onderscheppen en (al dan niet met medespeler) een doelpunt scoren in een of meerdere doeltjes is een punt.

De beslissing t.a.v. welke vorm gekozen wordt is steeds weer afhankelijk van:

- niveau spelers
- beleving spelers
- leeftijd spelers

De keuze is steeds geënt op: spelers moeten in de beschikbare tijd zoveel mogelijk voetbalhandelingen verrichten:

- Zo snel mogelijk aan de gang
- Precies de juiste weerstand kiezen, bijvoorbeeld aantal tegenstanders, afmetingen van de ruimte en een passende opdracht (wedstrijd- of oefenvorm).

NOGMAALS:

Het gaat niet om de vorm op zich, maar zeer nadrukkelijk wordt er op gewezen dat het in 5 tegen 2 gaat om:

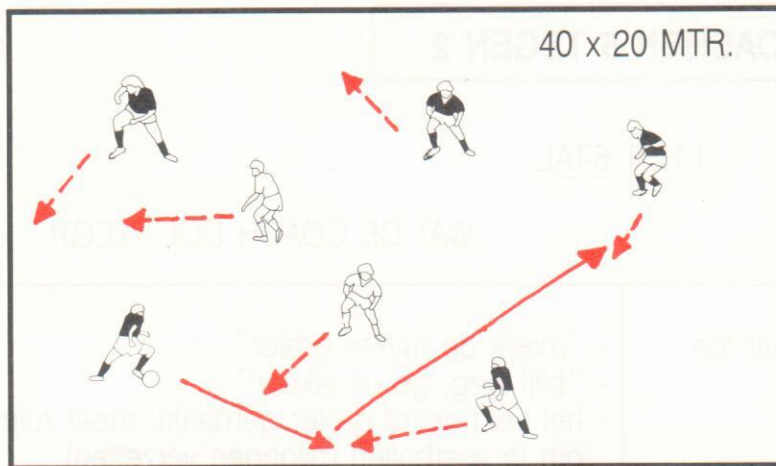
A. bij de pupillen:

het verbeteren van de technische vaardigheden om voetbalsituaties beter op te lossen.

B. bij de juniores:

dezelfde aspecten als bij de pupillen, echter op grond van de leeftijd veel meer mogelijkheden t.a.v. het tactische element (meer met en tegen elkaar als groep)



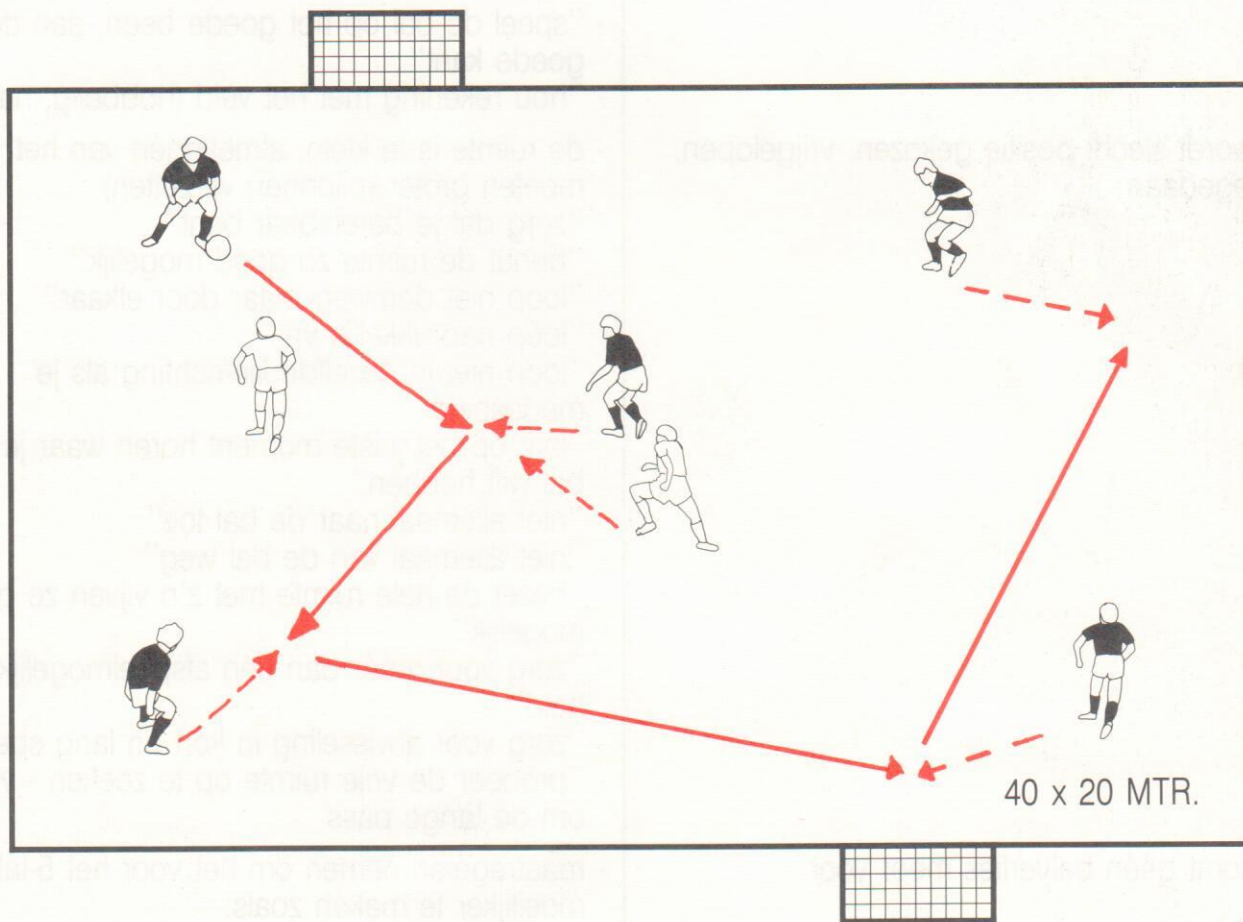


VERKLARING TEKENS	
	pass (balbaan)
	dribbel speler
	loopactie speler

Veldafmetingen afhankelijk van leeftijd en geoefendheid van de spelers.

5 : 2 in afgebakende ruimte (40 x 20 mtr.)

De spelvorm 5 : 2 in een ruimte van 40 x 20 meter is de gemiddelde norm voor geoefende D-pupillen. Die ruimte kan door u dus weer worden vergroot/verkleind aan de hand van het niveau en de leeftijd van de spelers, en uw doelstellingen.



Veldafmetingen afhankelijk van leeftijd en geoefendheid van de spelers.

5 : 2 in afgebakende ruimte

Let op de positie van de 5e (middelste) spelers. Na korte passes kan vaak een lange bal volgen. Als u daarvoor kiest dan kunnen de verdedigers bij balverovering scoren in één der doeltjes.

COACHEN 5 TEGEN 2

I HET 5-TAL

WAT DE COACH ZIET!

WAT DE COACH DOET/ZEGT!

Er is veel balverlies:

- de spelers kruipen te dicht naar elkaar toe

- de bal wordt te snèl gespeeld

- de bal wordt te lang vastgehouden

- er wordt slecht positie gekozen, vrijgelopen, meegedaan

- er komt geén balverlies meer voor

- "maak de ruimte groter"

- "blijf weg, ga uit elkaar"

- het veld wordt groter gemaakt, meer ruimte om te voetballen (pilonnen verzetten)

- "houd de bal bij je, er is geen tegenstander in de buurt"

- "speel de bal eerder, geef de tegenstander géén kans om dicht bij de bal te komen"

- "speel de bal niet te zacht

te hard

te hoog"

- "speel de bal op een vrijsprintende speler niet te hard"

- "speel de bal op het goede been, aan de goede kant"

- "hou rekening met het veld (hobbelig, nat)"

- de ruimte is te klein, afmetingen van het veld moeten groter (pilonnen verzetten)

- "zorg dat je bereikbaar bent"

"benut de ruimte zo goed mogelijk"

"loop niet domweg maar door elkaar"

"loop nadrukkelijk vrij"

"loop niet in dezelfde lijn/richting als je medespeler"

"laat op het juiste moment horen waar je de bal wilt hebben"

- "niet allemaal naar de bal toe"

- "niet allemaal van de bal weg"

- "bezet de hele ruimte met z'n vijven zo goed mogelijk"

- "zorg voor méér dan één afspeelmogelijkheid"

- "zorg voor afwisseling in kort en lang spel"

- "probeer de vrije ruimte op te zoeken - vraag om de lange pass'

- maatregelen nemen om het voor het 5-tal moeilijker te maken zoals:

- ruimte kleiner maken/pilonnen verzetten

- aantal keren van de bal raken beperken (2 x raken of direkt spelen)

- het coachen van de verdedigers

- het inbrengen van extra (3e) verdediger

COACHEN 5 TEGEN 2

II HET 2-TAL

WAT DE COACH ZIET!

- de bal wordt niet veroverd

WAT DE COACH DOET/ZEGT!

- maatregelen nemen waarbij het veroveren van de bal weer aan de orde komt. Zoals:
coachen van de verdedigers:
- "goeie samenwerking; niet met z'n tweeën naar de balbezitter toe"
- "geef een goede rugdekking"
- "niet te snel happen, niet uitgespeeld worden"
- "aanval op de bal alleen als de kans aanwezig is dat je hem krijgt, bijv. tegenstander heeft moeite met controleren van de bal"
- "goede moment kiezen"
- "verdeel je krachten beter"
- "ren niet constant achter de bal aan"
- "maak schijnacties naar de balbezittende speler"
- "dwing tot kort spel, ga de lange pass tegen"
- "dwing het spel naar de kant van je medeverdediger, lok ze in de val".



5.4. 1 TEGEN 1

Wat willen we ermee?
(doelstelling).

- spelers confronteren met en coachen in het omgaan met specifieke weerstanden/moeilijkheidsfactoren die zich in de 1 tegen 1 situatie voordoen, waarbij de relatie naar de wedstrijd (wedstrijdeigen) zoveel mogelijk aanwezig is.
- het passeren van de tegenstander/het verdedigen van de tegenstander.

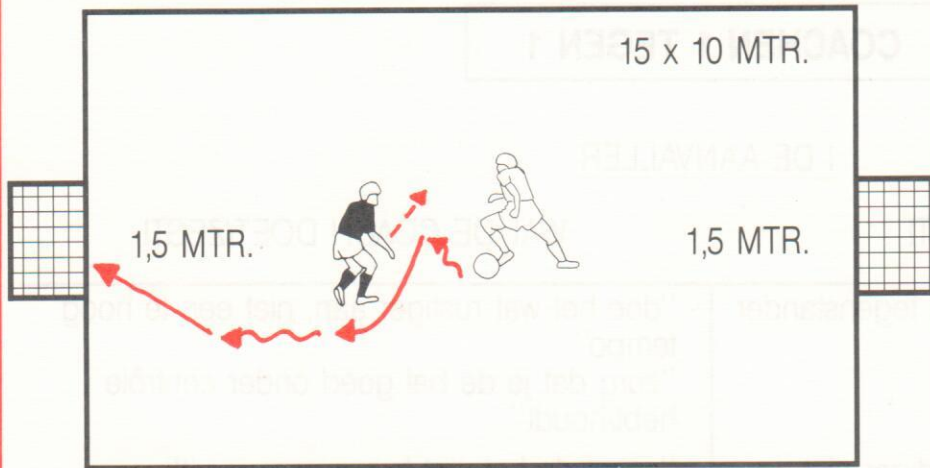
Organisatie:

- Afhankelijk van bedoelingen, niveau spelers, leeftijd van de spelers zal de organisatie en aanpak gerealiseerd worden.
- Uitgangspunten zijn:
 - * er moet véél gepasseerd/verdedigd worden
 - * het moet uitnodigend zijn, er moet wat te verdienen zijn (doelpunt, balbezit krijgen)
 - * relatie naar wedstrijd leggen
- 1 : 1 in afgebakende ruimte - vorm van lijnvoetbal
- 1 : 1 met doeltjes
- 1 : 1 met groot doel + keeper
- 1 : 1 met 4-tallen (2 kaatsers)
- Niet steeds dezelfde tegenstander
- 1 : 1 laten volgen door:
 - * doelpogingen
 - * voorzet
 - * pass
- Bij veroveren van de bal worden de rollen direkt omgedraaid (een voetbalvaardigheid)
- Balbezittende speler eerst ruime mogelijkheden tot scoren bieden - over lijn dribbelen
- Komen tot beperkte scoringsmogelijkheden - doelgericht passeren,

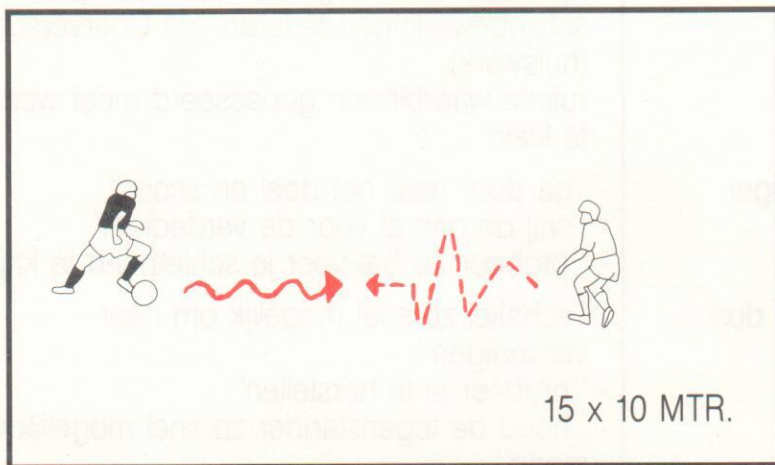
kleinere lijn/kleiner doel
- Arbeid/rustverhouding in deze vorm zéér belangrijk, bij grote vermoeidheid wordt de uitvoering van de actie negatief beïnvloed (komt er niet meer langs, verliest de bal, kan niet meer omschakelen naar verdedigen, de speler komt "vast te zitten", verzuurt); gedacht moet worden aan

max. 30 sec. - 1 min. arbeid, daarna 1 à 2 min. actieve rust (invullen met balvaardigheidsvormen). Een goede maatstaf voor de coach is: wat laten de spelers merken van vermoeidheid (hijgen, stoppen, geen beleving meer, veel fouten etc.) dus goed naar spelers kijken en luisteren.

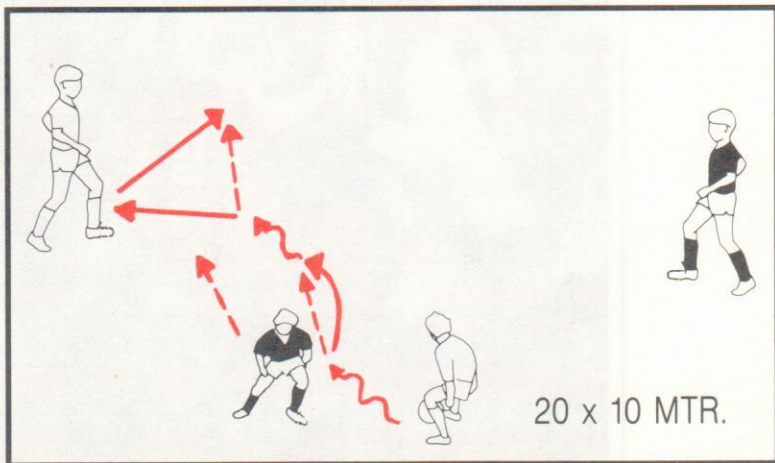




Veldafmetingen afhankelijk van leeftijd en geoefendheid van de spelers.



Veldafmetingen afhankelijk van leeftijd en geoefendheid van de spelers.



Veldafmetingen afhankelijk van leeftijd en geoefendheid van de spelers.

1 : 1 met doeltjes

Als combinatie van balbezit, passeeracties en doelgerichtheid. De kleinste wedstrijd. In plaats van kleine doeltjes kunt u ook één of twee grote doelen met doelverdedigers gebruiken.

1 : 1 in afgebakende ruimte
Nu als lijnvoetbal. Afhankelijk van uw doelstellingen kunt u deze vorm van lijnvoetbal combineren met het gebruik van een klein of groot doel.

1 : 1 met kaatsers

COACHEN 1 TEGEN 1

I DE AANVALLER

WAT DE COACH ZIET!

- de bal wordt al verloren voor de tegenstander wordt bereikt
- balbezittende speler komt verdediger niet voorbij
- de balbezittende speler is de verdediger voorbij maar benut dit niet
- de aanvaller raakt de bal kwijt (wordt dus verdediger)

WAT DE COACH DOET/ZEGT!

- "doe het wat rustiger aan, niet een te hoog tempo"
"zorg dat je de bal goed onder contrôle hebt/houdt"
- "speel de bal niet te ver voor je uit"
- "je aanloopsnelheid is te hoog/laag"
- "je maakt géén schijnbeweging"
- "je schijnbeweging is te vroeg/laat"
- "je schijnbeweging is te doorzichtig"
- "bij de passeeractie onvoldoende versnelling"
- "probeer voor volgende week een paar schijnbewegingen te leren (zie Coerverschool) (huiswerk)
- ruimte waarbinnen gepasseerd moet worden is te klein
- "ga door naar het doel en scoor"
- "snij de pas af voor de verdediger"
- "probeer de bal voor je schietbeen te krijgen"
- "schakel zo snel mogelijk om naar verdedigen"
- "probeer je te herstellen"
- "houd de tegenstander zo snel mogelijk weer tegen"
- "ga niet te snel naar de grond"





COACHEN 1 TEGEN 1

II DE VERDEDIGER

WAT DE COACH ZIET!

WAT DE COACH DOET/ZEGT!

- de verdediger verovert de bal niet

- "niet te snel naar de tegenstander toe, behoedzaam naderen - sluipen"
- "niet te langzaam naar de tegenstander toe"
- "als je te lang wacht dan schiet hij de bal langs je in het doel, zoek hem op"
- "trap niet in de schijnbeweging, sta op scherp, zit diep, in je knieën, etc."
- "kies het juiste moment om de bal af te pakken/te veroveren":
 - * na schijnactie van de verdediger
 - * bij fout van de tegenstander (bijv. te ver voor zich uit spelen)
- "blijf zoveel mogelijk oog in oog met de tegenstander"
- "draai je rug niet naar hem toe"
- "ga niet te snel naar de grond"

- de verdediger is gepasseerd

- "probeer zo snel mogelijk te herstellen"
- "probeer de tegenstander naar de zijkant te dwingen"
- "jaag de tegenstander op en dwing hem tot fouten(het zgn. hete adem effekt)
 - * wellicht worden hierdoor fouten gemaakt b.v.:

- de verdediger verovert de bal

- slecht schot op doel
- struikelen over de bal
- "bij een sliding de bal pakken"
- "schakel snel om naar aanvallen"
- "probeer zo snel mogelijk tot scoren te komen"
- "snij de pas van de tegenstander af, houd de bal ver van hem vandaan"
- "breng de bal voor je sterke been"
- "ga recht op je doel af, laat je niet wegdrücken"

5.5. BASISTECHNIEKEN EN HUISWERK

Het is al eerder gezegd: de jongste spelers (vanaf zes jaar) kunnen nog nauwelijks tegen een bal trappen. De bal is voor hen de belangrijkste weerstand/moeilijkheidsfactor. F-pupillen moeten dus allereerst wennen aan de bal. Met een lichte bal, een rubber bal, foambal of volleybal kunnen zij aan de bal wennen. Dit kan via eenvoudige spelletjes. Het gaat om het gevoel een bal te krijgen, te vangen, te gooien, te stoppen, weg te trappen. Als ze wat langer voetballen, zeg maar vanaf acht jaar, wordt het al echt leren. Spelenderwijs. Dan komen de basistechnieken om de hoek kijken. Drijven en dribbelen. Pingelen, met alle variaties die er zijn. Langzamerhand wordt ook het passen en trappen van de bal steeds beter. En durven ze een bal te koppen. Terwijl spelers vanaf ongeveer 11 jaar ook al redelijk een bal kunnen jongleren/hoog houden.

Zeker bij de jongste pupillen zal de nadruk in de training liggen op het ontwikkelen van de techniek. Maar in 1 à 2 uur training per week lukt het niet om spelers technisch vaardig te maken. Daar is veel meer voor nodig. Rinus Michels zegt daar over: "Toen straatvoetbal nog overal gespeeld werd, voetballen ze dag in, dag uit. De verslaafde kon er niet genoeg van krijgen. Een bal, een paar kledingstukken, bomen, putten of muren als doel, een vrij stuk straat en het spel kon beginnen. In de dode



momenten, als het vriendje ontbrak, schaaftde je uit verveling je traptechniek bij. Spelenderwijs, zonder dat er één volwassene aan te pas kwam, kreeg je het spelletje onder de knie. De een beter dan de ander: Moeder natuur heeft zo haar nukken en kuren. Al doende werd geleerd. Je deed, zonder erbij na te denken, niets anders dan het eindeloos herhalen van handelingen met de bal: van die bal een verlengstuk van je lichaam maken, waar je mee kon lezen en schrijven".

Om de bal echt te gaan beheersen zijn ook in de huidige tijd nog vele uren nodig. En die uren zijn er niet in het clubgebeuren. Thuis moet er dus ook veel gevoetbald worden. Als de jeugdtrainer er in slaagt om zijn spelers zo enthousiast te maken dat ze "huiswerk" willen doen, wordt er weer meer gevoetbald! De verbetering van de techniek kan op verschillende manieren in training en huiswerk worden bereikt. Een aantal daarvan wordt beschreven.

COERVER-SCHOOL

Wiel Coerver is een bijzonder enthousiaste trainer die de techniek van 's werelds beste voetballers tot voorbeeld heeft genomen voor een voetbalopleiding die hij inmiddels heeft beschreven in twee boeken, te weten "Leerplan voor de ideale voetballer" en "Scoren, opleiding voor attractief en produktief voetbal". Coerver heeft deze boeken geschreven op grond van de gedachte dat de techniek die een voetballer heeft, bepalend is voor de waarde die hij als voetballer (voor zijn elftal/voor zijn medespelers) heeft. Hij is van mening dat een speler die alle bewegingen beheerst zoals die in de genoemde boeken staan omschreven, een voetballer is die uit bijna elke voetbalsituatie winnend tevoorschijn zal kunnen komen.

Uit de inhoud van het boek dat nu voor u ligt blijkt dat de Technische Staf van de K.N.V.B. deze opvatting niet deelt. Wiel Coerver besteedt alléén aandacht aan het verloop van de (passeer-)bewegingen en verheft deze tot het voetballen zelf. Hij gaat voorbij aan alle andere moeilijkheidsfactoren/weerstanden die door een voetballer moeten worden overwonnen om steeds succesvoller voetbalwedstrijden te gaan spelen. Op tal van plaatsen in dit boek noemen en behandelen we die weerstanden, dus daar hoeven we hier niet nader op in te gaan. Juist topvoetballers als Maradona en Gullit hebben veel meer voetbalkwaliteiten dan alléén maar een goede techniek. Wiel Coerver heeft uit de voetbalweerstand

den één - weliswaar belangrijk - aspect gehaald en voor dat ene aspect, de techniek, een leerplan vervaardigd. Kort gezegd: Wiel Coerver zegt dat spelers zo goed mogelijk kunnen leren voetballen door bewegingen-met-de-bal aan te leren. De Technische Staf van de K.N.V.B. zegt dat spelers zo goed mogelijk kunnen leren voetballen door te voetballen. En wel omdat een voetbalwedstrijd veel meer van de spelers vraagt dan alleen technische kwaliteiten. Met het voorgaande hebben wij niet willen beweren dat de "methode Coerver" ons inziens geen waarde zou hebben. Techniek is belangrijk voor een voetballer en wij weten uit de praktijk dat het gebruik van de oefenstof uit die methode binnen de doelstelling (technische bewegingen aanleren) goede resultaten kan opleveren. Om die reden gebruiken wij binnen de Zeister visie gaarne de "methode Coerver" voor zover die methode wordt gebruikt als onderdeel van de totale jeugdvoetbaltraining.

Belangrijk uitgangspunt is - evenals bij andere onderdelen trouwens - dat het door de spelers positief beleefd wordt: Er moet plezier aan worden beleefd, de belangrijkste voorwaarde om veel te doen en dus veel te leren. In grote lijnen zouden we het gebruik van de betreffende oefenstof als volgt willen propageren:

1. Als onderdeel van de warming-up

Wanneer u dit doet moet u even op twee dingen letten: Gebruik alléén oefenvormen/bewegingen die de spelers al eerder hebben geoefend (dan hoeven ze niet stil te staan omdat de beweging wordt voorgedaan) en gebruik de stof bij voorkeur aan het eind van de warming-up, dus als het lichaam al lekker warm is.

2. Als actieve rust tijdens de training

Tijdens de jeugdvoetbaltrainingen proberen we zoveel mogelijk te voorkomen dat spelers stilstaan omdat ze op



dat moment niets te doen hebben. Aan de andere kant bouwen we soms voor de spelers tussen twee zware onderdelen door bewust een korte rustperiode in. Die periode zou - wanneer de situatie en de mate waarin de spelers belast zijn geweest dat toelaten - benut kunnen worden om even met het "repertoire" uit de Coerver-school bezig te zijn. Ook de rustperiode tussen twee spel- of wedstrijdvormen in, bijvoorbeeld tussen Kern I en Kern II, kan op die manier zinvol worden gebruikt.

3. Als huiswerk

Veel voetballers zijn buiten hun wedstrijden en trainingen bij de club vaak aan het voetballen, hetzij alleen, hetzij met vriendjes. Na schooltijd op het veldje in de buurt, op zaterdag- of zondagmiddag als het eerste elftal speelt, tijdens schoolpauzes, vrije middagen of vakanties, enzovoort. Soms spelen ze dan een partijtje, maar je ziet ze ook vaak een beetje doelloos "zomaar" met een bal bezig. Het is natuurlijk heel zinvol in die momenten bezig te zijn met de bewegingen uit de methode Coerver. En het kan natuurlijk helemaal geen kwaad om het beoefenen van die bewegingen als een soort van vrijwillig huiswerk te propageren.

4. Tijdens jeugdvoetbalkampen en dergelijke

Met jeugdvoetbalkampen bedoelen we niet alleen de kampweken die door allerlei instanties en voetballers

worden georganiseerd, maar bijvoorbeeld ook de kampen en mini-kampen die door de clubs zelf worden gehouden. Tijdens dat soort evenementen is er meestal zoveel tijd voor voetbaltraining gereserveerd dat aandacht voor de Coerverstof zinvol kan zijn.

technische vaardigheid bezitten. Het heeft weinig nut om een speler die de bal nog niet goed recht vooruit kan schieten al passeerbewegingen te laten oefenen. Daaruit mag u konkluderen dat de Coerverstof niet geschikt is voor F-



Over de methode Coerver tenslotte nog dit: Het gebruik van zijn oefenvormen heeft alleen zin wanneer dat gebeurt door spelers die al een zekere mate van

pupillen en ook meestal niet voor E-pupillen. Spelers van die leeftijd moeten nog wennen aan het gedrag van de bal. Dat doen ze door de bal zo vaak mogelijk te raken



en te ervaren hoe de bal reageert. Heel langzaam ontwikkelt zich daardoor het gevoel voor de bal, gaan de spelers aanvoelen hoe hard of zacht de bal moet worden geraakt, hoe je je voet moet houden als de bal naar een bepaalde plaats moet, of als hij door de lucht moet worden gespeeld. Of wat je moet doen als je de bal bij je wilt houden terwijl je hard loopt. Enzovoort. Ontwikkeling van voetbaltechniek begint op deze manier en daarom hebben we een oefenvorm uitgedacht die zeer geschikt is voor het ontwikkelen van het gevoel voor de bal bij pupillen.

Om een voorbeeld te geven van de manier waarop het voetballen van de jongste

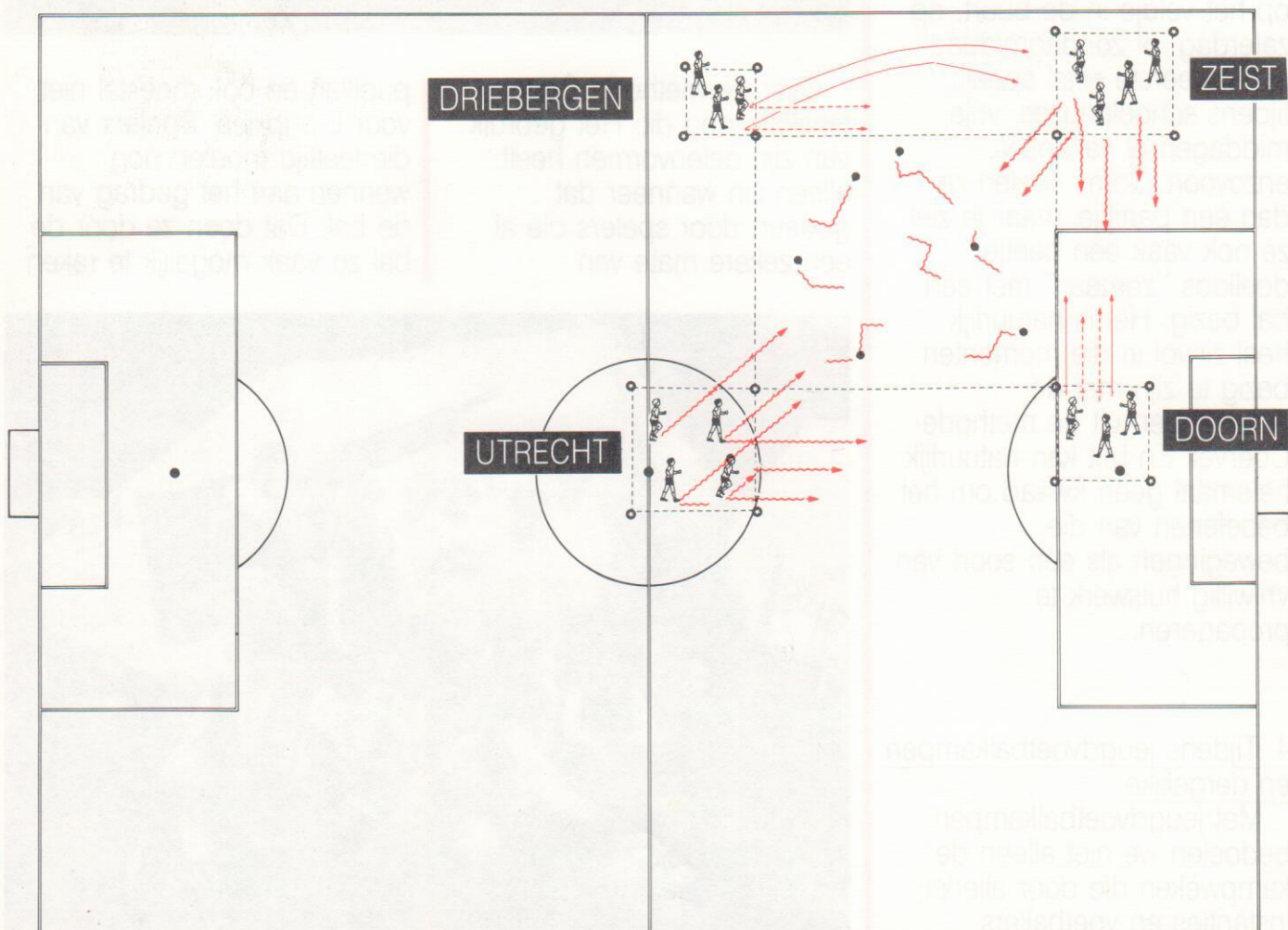
pupillen tijdens de training gestalte kan krijgen, gaan we wat nader in op "het steden spel". Voor dit steden spel hebt u een speelruimte nodig van zo'n dertig meter in het vierkant. In de hoekpunten van dit vierkant maakt u vier nieuwe vierkanten van bijvoorbeeld 5 bij 5 meter of - als u met een grote groep werkt - 6 bij 6 meter. Deze kleinere vierkanten binnen de gehele speelruimte krijgen de naam van een stad. U zou ze bijvoorbeeld Groningen, Maastricht, Amsterdam en Den Haag kunnen noemen. Of de woonplaatsen in de buurt van de club. U geeft alle spelers een bal en verdeelt de kinderen vervolgens over de vier steden. U hebt dan een organisatie waarmee u veel

kunt doen, geredeneerd vanuit de doelstelling: het ontwikkelen van gevoel voor de bal door pupillen.

De uitvoering van het steden spel

U kunt de spelers op alle mogelijke manieren door het land laten reizen. Hoe u dat doet kunt u natuurlijk zelf invullen, maar we willen niet nalaten hier toch een paar voorbeelden te geven.

1. De spelers drijven de bal "over de weg" in een tevoren door u aangegeven richting van stad naar stad, totdat ze weer in hun eigen stad terug zijn.
 - U kunt dat laten doen in een rustig tempo ("er is geen haast bij") of in een iets hoger tempo



("iedereen een beetje opschieten, want").

- Later kunt u de spelers zelf laten kiezen welke kant ze op willen. U zult ze dan wel duidelijk moeten maken dat ze over de wegen moeten gaan en er op moeten letten niet tegen elkaar op te botsen.
- U kunt ook verschil aanbrengen in het aantal malen dat de spelers moeten proberen de bal tussen de steden te raken; zo vaak mogelijk of juist zo weinig mogelijk. In het eerste geval ontwikkelen ze het gevoel voor het zo dicht mogelijk bij zich houden van de bal, in het tweede geval ontwikkelen ze het gevoel voor afstand.
- Met dat laatste kunt u nog iets verder gaan door de spelers te laten proberen om met één keer raken de bal naar de volgende stad te schieten. De opmerking dat dat wel allemaal in dezelfde richting moet, is hier vermoedelijk overbodig, maar op het veld zeker niet!

Met de bovenstaande variaties kunt u natuurlijk naar hartelust allerlei combinaties maken. Bedenk daarbij, dat wat voor ons een betrekkelijk kleine wijziging is, voor een kind van zes jaar iets totaal nieuws kan betekenen. De mogelijkheden van het stedenspel zijn met die variaties nog lang niet uitgeput, want tot nu toe hebben we alleen nog maar de "wegen" gebruikt.

2. Wanneer u van het gebied binnen de speelruimte dat

tussen de "wegen" ligt, dit is dus het binnenste deel van de gehele speelruimte, het "water" maakt dan kunt u helemaal alle kanten uit.

- U kunt nu de diagonalen gebruiken. Een voorbeeld: ze mogen door het hele land dwalen, van stad naar stad reizen. Dat mag over de weg en dat mag over het water. Wie over de weg gaat mag rustig aan doen, maar wie over het water naar een andere stad gaat moet snel zijn, want anders zinkt-ie. Het kan natuurlijk ook precies

- In het water zwemmen een paar spelers zonder bal, de andere spelers zijn allemaal in hun eigen stad. Die proberen met een bal over de wegen naar andere steden te reizen, maar ze kunnen worden getikt door de zwemmers. U kunt hier met een bepaalde puntentelling werken, maar ook de tikker en de getikte spelers van rol laten verwisselen. Bij de E-pupillen zijn met het stedenspel nog andere dingen te doen:



andersom, als u er dan maar een ander verhaal bij vertelt.

- Alle spelers zwemmen in het water door elkaar en zorgen er voor dat ze niet tegen elkaar op zwemmen. Op een teken gaat iedereen zo snel mogelijk naar zijn eigen stad terug.
- Alle spelers zwemmen tegelijkertijd naar de tegenoverliggende stad. Wie zwemt er het hardst?

- U kunt bijvoorbeeld aan uw organisatievorm een andere betekenis geven. Een heel eenvoudige verandering is al het omdopen van de naam stedenspel in landenspel. Wij vinden dat dat nauwelijks een verandering inhoudt, voor kinderen ligt dat anders. U kunt ook verder gaan door van de speelruimte een kasteel te maken met vier torens en een

binnenplaats. Daar verzint u vast wel goede verhalen en manieren van met de bal spelen bij.

- U kunt een (kleine) wijziging aanbrengen in de organisatievorm
Omdat E-spelers gemiddeld groter zijn dan de F-spelers zult u vaak uw speelruimte wat groter maken, bijvoorbeeld 40 bij 40 meter. Dat geeft gelegenheid om - bijvoorbeeld - iets met het grote "binnenvak" te doen. Wanneer u het stedenspel of het landenspel gebruikt, dus met de wegen en het water, wat let u dan om midden in het water een eiland te laten ontstaan? Een schateiland bijvoorbeeld. Dat vraagt om een verhaal met bijvoorbeeld piraten enzovoort.

- U kunt gericht dan bij de F-spelers met puntentelling en werken
Wellicht is het u opgevallen dat we het onderwerp scoren en (doel-)punten maken bij de F-spelers niet zo hebben benadrukt. Natuurlijk is scoren ook bij die leeftijdsgroep wel belangrijk (dat is het bij voetballen altijd), maar kinderen van 6 of 7 jaar zijn zelf nog niet zo nadrukkelijk met het vergelijken en wedijveren bezig. Kinderen van 8 à 9 jaar gaan dat van nature al wel meer doen en daarvan kan op een gezonde manier gebruik worden gemaakt door aan de diverse onderdelen van het stedenspel punten-

Den Haag De toren Frankrijk	De weg	Amsterdam De toren Nederland
De weg	Het water Binnenplaats Schateiland waar de kasteelbewoners wonen Het water Binnenplaats	De weg
Maastricht De toren Engeland	De weg	Groningen De toren Duitsland

waarderingen toe te kennen. Het is natuurlijk ook denkbaar dat u zelf onderdelen en spelletjes verzint die binnen het stedenspel kunnen worden uitgevoerd, en die speciaal geschikt zijn om onderling te wedijveren.

U ziet, met een organisatievorm als het stedenspel kunt u voor de jonge voetballers heel veel kanten uit. Dat geldt uiteraard ook voor aanverwante spel- en organisatievormen die u zelf weet te verzinnen. Waar natuurlijk helemaal niets op tegen is, integendeel: Uitgangspunt blijft, we herhalen het nog maar even: het gaat om het ontwikkelen van het balgevoel en het verbeteren van de balbehandeling in voetbalsituaties. Dus

zoveel mogelijk àllemaal een bal!



In het Stedenspel kunnen allerlei technische basisvaardigheden zoals dribbelen en drijven, aannemen en afspelen en ook schieten en koppen aan de orde komen. Wanneer u zelf varianten of andere vormen van oefeningen hebt bedacht dan zitten daar die basisvaardigheden ongetwijfeld ook in. Wij weten dat de verleiding soms groot is om elk van die technische vaardigheden door de pupillen apart te laten oefenen. Daar is wat ons betreft geen bezwaar tegen mits het als een zinvolle afwisseling tussen de spel- en wedstrijdvormen door op een goede manier wordt gedaan:

1. Doet u vooral bij de F-pupillen de oefening duidelijk voor: Zij hebben de leeftijd waarop ze prima kunnen imiteren. Dat u het voordoen met een praatje

begeleidt is nodig, maar het tonen van die bewegingen is het belangrijkste. De spelertjes moeten zich een voorstelling kunnen maken van wat ze moeten doen en hoe ze dat moeten doen.

2. Laat u de spelers niet twee of nog meer basisvaardigheden achter elkaar oefenen. Het is beter om er telkens eentje uit te pikken en de spelers daar even mee bezig te laten zijn om vervolgens de draad van de spel- of partijvorm weer op te pikken.

3. Houd u deze manier van oefenen kort. Het gaat er om dat de spelers even zien hoe iets moet worden gedaan en dan de gelegenheid krijgen om de betreffende beweging enkele malen zonder andere

weerstand dan de bal uit te voeren. Het leren beheersen van het geoefende moet daarna weer worden gedaan door het al voetballend in praktijk te brengen.

4. Bij F-pupillen is het geven van richting aan de bal meestal nog niet of nauwelijks voor elkaar. Voor deze spelers moet de bal de enige weerstand zijn. E-spelers kunt u al wel iets meer weerstand aanbieden, bijvoorbeeld door ze de bal door 'poortjes' te laten spelen (breedte en afstand afhankelijk van de vaardigheid) of in de hoeken van het grote doel (pilonnen plaatsen).

Voor spelers vanaf de D-leeftijd hebben we al het één en ander gezegd over de methode Coerver.

J.V.S.L.-INHOUD

Vanaf 1984 wordt door de K.N.V.B. de cursus Jeugdvoetbalspelleider (J.V.S.L.) georganiseerd. Een korte cursus (8 avonden van 2½ uur), die is bedoeld voor de vrijwilliger die training geeft aan jeugd. Iedereen die 17 jaar of ouder is en over enige voetbalvaardigheid beschikt, kan deze cursus volgen. De inhoud van deze praktijkgerichte cursus bestaat uit het leren training geven aan jeugdgroepen. In het cursusboek "Van Straat naar Veld" staan verschillende mogelijkheden om de basistechnieken op speelse wijze te oefenen: achtereenvolgens dribbelen/drijven, passen/trappen, verwerken, jongleren en koppen. Daaruit kunt u putten.



En wie de cursus volgt, kan er ook in de praktijk mee leren omgaan.

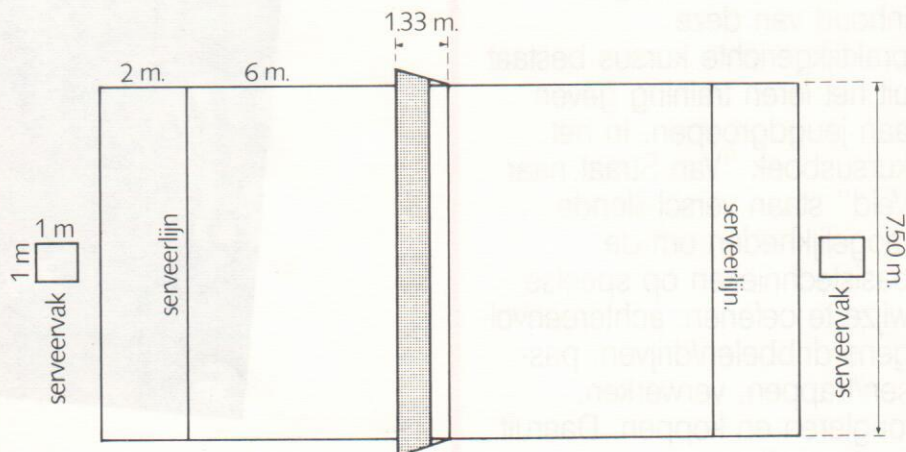
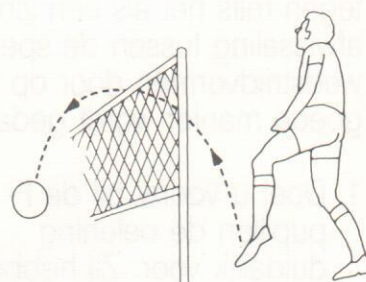
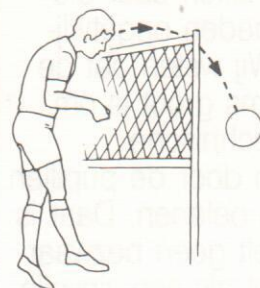
VOETBALTENNIS

Dit onderdeel wordt hier uitvoerig behandeld. We merken erbij op dat voetbaltennis een andere soort is dan de eerder beschreven basisvormen. Desalniettemin, Voetvolley of Voetbaltennis is voor vele topspelers een zeer bekend spel. Ideaal om te laten zien hoeveel techniek je hebt: koppen, jongleren, verwerken, door de lucht spelen: en plezierig om elkaar te dollen. Dus menig topcoach heeft voetbaltennis op het programma staan: tussen de serieuze trainingen in een trainingskamp, in het voor- en naseizoen. Topcoaches als Ernst Happel, Thijs Libregts, Aad de Mos en Rinus Michels zeggen het: goed voor de sfeer en uitermate geschikt om de techniek te verbeteren en te onderhouden. Niet alleen topspelers, maar ook amateurs en jeugdspelers kunnen aan voetbaltennis veel plezier beleven. Het kan gespeeld worden met een net, maar ook een goed gespannen draad kan al voldoende zijn. Hieronder geven we de spelregels. Maar let wel, deze moeten aangepast worden aan niveau en leeftijd van de spelers. E-pupillen kunnen het al spelen, maar zij moeten de bal onbepaald kunnen raken. En de beginschop uit de hand en in tweeën over het net spelen. En de bal meerdere keren laten stuiten. Kortom: de aanpassingen in de regels kunnen door de spelers en coaches zelf gemaakt worden. Uitgangspunt daarbij is steeds weer: het spel moet zo lang mogelijk zonder onderbrekingen. Overigens is voetvolley ook een ideaal spel voor in de zaal.

HOE WORDT HET SPEL GESPEELD

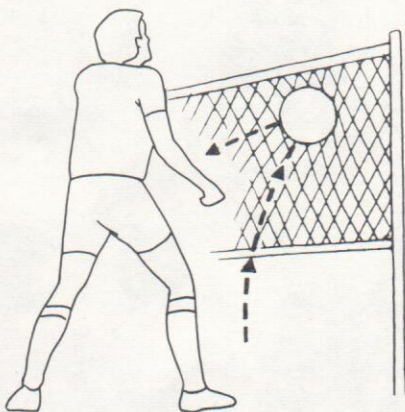
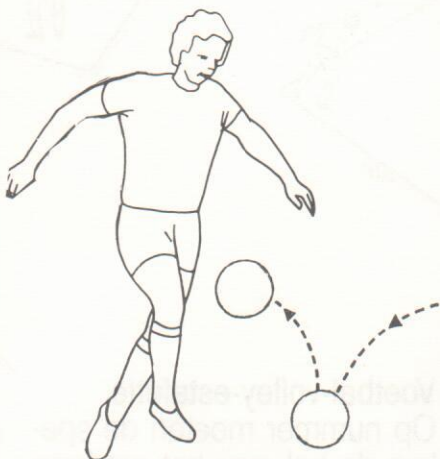
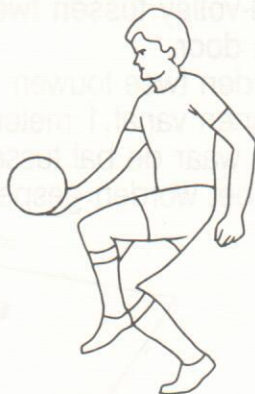
1. Het spel wordt gespeeld tussen twee teams van 3 à 4 spelers.
2. Het spel begint steeds met een volley-kick vanuit het serveervak of vanachter de eigen achterlijn.
3. De beginschop moet direct over het net en voor de serveerlijn in het veld van de tegenpartij worden geplaatst.
4. Alleen de serverende partij kan tijdens het spel punten scoren.
5. Per servicebeurt kunnen 1 of 2 punten worden behaald door respectievelijk met het hoofd of met de voet te scoren.
6. De ontvangende partij kan door een score slechts het recht op de beginschop terughalen.
7. Een set is gewonnen wanneer 15 punten behaald zijn, waarbij het verschil in score minimaal 2 punten moet bedragen. Is dit niet het geval, dan gaat het spel

door tot de marge van 2 punten is bereikt.



DE SPELREGELS

1. Wanneer bij de beginschop het net wordt geraakt en de bal voor de serveerlijn neerkomt, mag de beginschop worden overgenomen.
2. Na de beginschop mag de tegenpartij de bal vanaf zijn eigen helft direct terugplaatsen in het vak van de serveerder.
3. Na de beginschop mogen de spelers van de tegenpartij de bal 1 maal laten stuiten alvorens hem over het net terug te spelen.
4. Na de beginschop mag de speler van de tegenpartij die de bal ontvangt de bal maximaal 2 maal raken alvorens hij hem terugspeelt over het net of overspeelt aan zijn teamgenoten.
5. Alle andere spelers mogen per balcontact de bal slechts 1 maal raken.
6. Na de beginschop mogen maximaal 4 spelers van de tegenpartij balcontact hebben. Bij de vierde speler moet de bal over het net worden teruggespeeld.
7. Wanneer de bal in het net komt en terugkomt kan normaal worden doorgespeeld.
8. De lijnen die het speelveld markeren maken deel uit van het speelveld.
9. De bal is dus pas uit wanneer hij in het vak van de tegenpartij volledig buiten de zij- of achterlijnen de grond raakt.



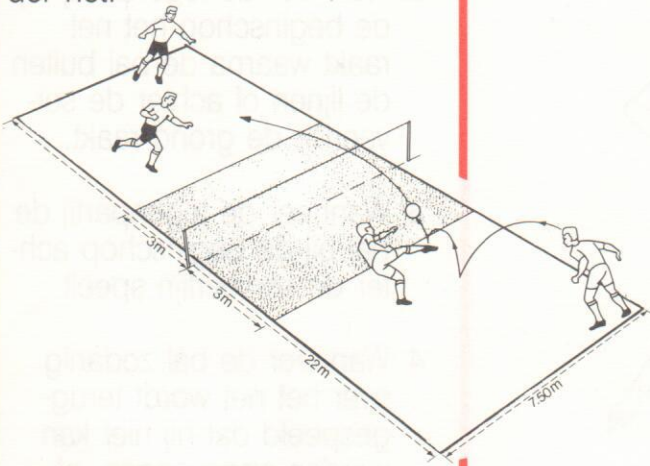
HET BEHALEN VAN EEN SCORE

1. Wanneer de tegenpartij de beginschop in het net speelt.
2. Wanneer de tegenpartij bij de beginschop het net raakt waarna de bal buiten de lijnen of achter de serveerlijn de grond raakt.
3. Wanneer de tegenpartij de bal bij de beginschop achter de serveerlijn speelt.
4. Wanneer de bal zodanig over het net wordt teruggespeeld dat hij niet kan worden opgevangen, of slechts zodanig dat de bal meer dan 1 maal stuit voor hij kan worden teruggespeeld.
5. Wanneer van de tegenpartij meer dan 4 spelers de bal raken voor hij kan worden teruggespeeld.
6. Wanneer de tegenpartij de bal buiten de lijnen op de grond speelt.
7. Wanneer een speler van de tegenpartij de bal meer dan 1 maal per balcontact raakt en de ontvanger van de beginschop meer dan 2 maal achter elkaar.
8. Wanneer de tegenpartij de bal opzettelijk met de hand/arm speelt.
9. Wanneer de tegenpartij het net aanraakt.
10. Wanneer de tegenpartij met de bal het plafond raakt. (Indien binnen wordt gespeeld).

VARIATIES

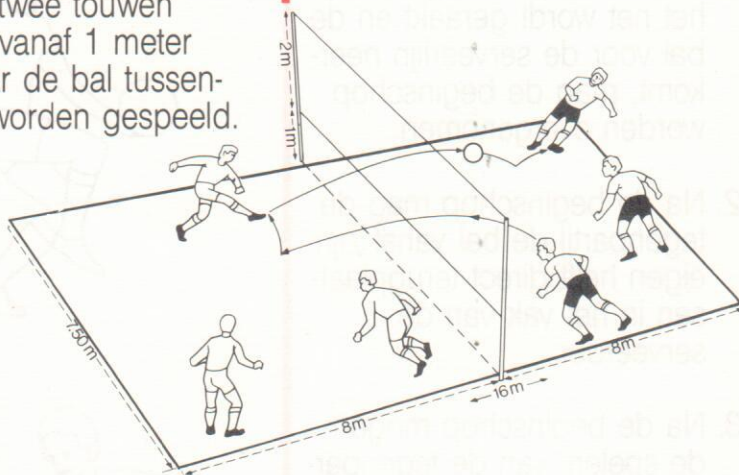
Voetbal-volley met een neutrale zone.

De bal mag ook niet in de neutrale zone op de grond komen. Dit spel kan met of zonder net.



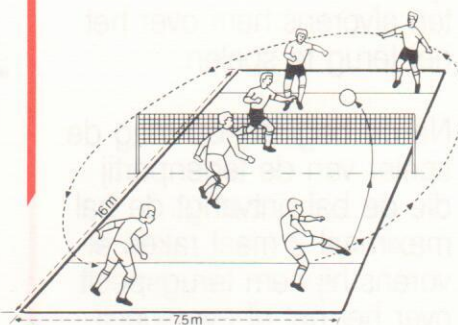
Voetbal-volley tussen twee touwen door.

Nu worden twee touwen gespannen vanaf 1 meter hoogte, waar de bal tussen-door moet worden gespeeld.



Voetbal-volley-estafette.

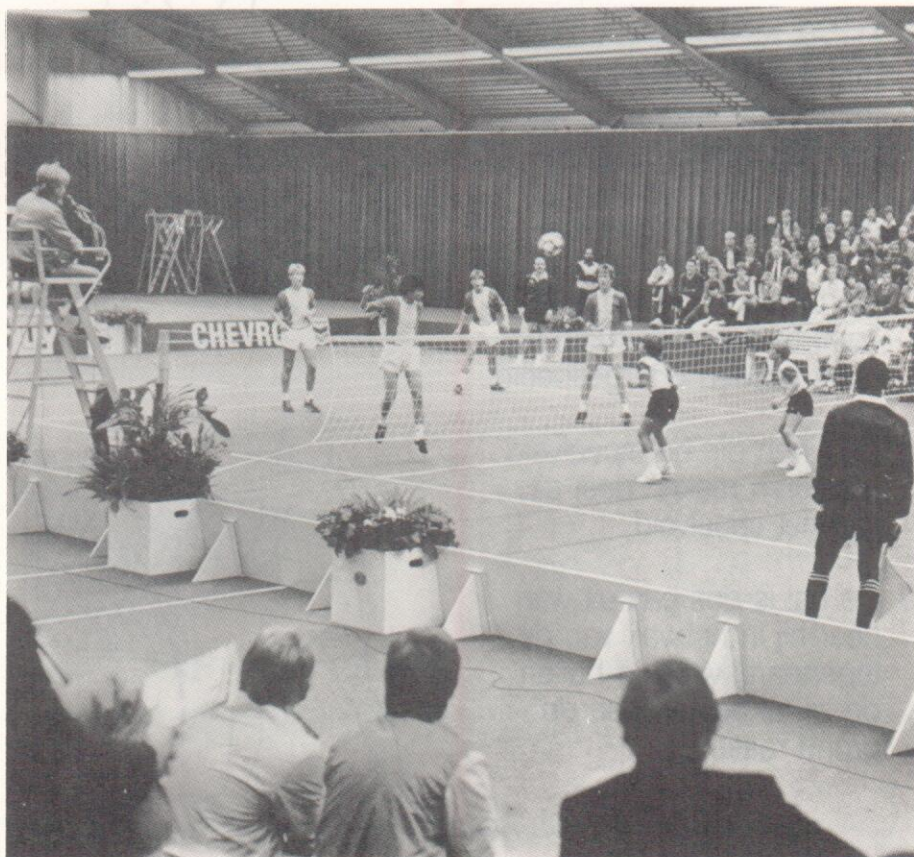
Op nummer moeten de spelers de bal over het net brengen en daarna om het speelveld sprinten om weer deel te kunnen nemen aan het spel.



VARIANTEN OP DE SPELREGELS

Om het spel of een variatie van het spel aan te passen aan het niveau van de spelers, kunnen de spelregels naar eigen vrije keuze op afspraak gewijzigd worden. Zo ontstaan o.a. variaties met betrekking tot:

- afmetingen van het speelveld
- hoogte van het net
- aantal spelers per vak
- aantal stuiten per balwisseling
- aantal balcontacten per speler
- spelen van de bal alleen met de voet, deel van de voet of met het hoofd
- het scoren met de voet of met het hoofd.



5.6. KONDITIETRAINING IN JEUGDVOETBAL

Vooraf:

Bij konditietraining denken we vaak in de eerste plaats aan moe worden, pijn in je spieren hebben, hardlopen, het er warm van krijgen, zweten, sprinten en kracht-oefeningen doen. Kortom allerlei activiteiten waarmee getracht wordt de grenzen van het presteren te verleggen. Principe is dat het lichaam zich aanpast aan sterkere prikkels. Er moet dus steeds iets meer worden gevraagd dan hetgeen het lichaam eigenlijk aan kan. Dat het niet zo eenvoudig is om voor voetballers de juiste keuze te maken om de prestatie te verbeteren kan worden gekonkludeerd uit het feit dat de prestatie van de voetballer méér is dan een optelsom van uithoudingsvermogen, kracht, snelheid, lenigheid, technische vaardigheid, tactisch inzicht, mentale instelling en wellicht nog andere gebieden.

De prestatie van de voetballer.
De prestatie van de voetballer laat zich niet opdelen in de hierboven genoemde factoren (uithoudingsvermogen, kracht, etc.). De voetbalprestatie is méér. Deze factoren, de zgn. prestatiebepalende factoren, geven geen informatie/duidelijkheid over wát het voetbalvermogen van spelers is. Het gaat dus meer om te achterhalen hoé spelers voetbalsituaties oplossen, voetbalbedoelingen realiseren. Anders gezegd: inzicht in de voetbalprestatie moet vooral ontleend worden aan het handelen van spelers in voetbalsituaties. Daarom moet een analyse gemaakt worden van het voetbalvermogen van spelers. Dit zal een andere analyse zijn dan het meten van de spieromvang, longinhoud, de hartslag, het zuurstofopnamevermogen, de sprongkracht etc. Ook zeggen cijfers van testen van de 100 m. sprint en de 12-minutenloop ("Cooper-test") niets over het voetbalvermogen van een

speler. Het voetbalvermogen wordt bepaald door de mate waarin een speler een voetbalprobleem effektief oplost. Een definitie van konditie (letterlijk betekent het: voorwaarde of toestand) is: Konditie in voetbal = de mate waarin een speler in staat is een positieve bijdrage te leveren aan het resultaat van de wedstrijd.

Konditietraining in voetbal

Op grond van het bovenstaande en de in de eerdere hoofdstukken aangegeven Zeister-visie zal duidelijk geworden zijn dat konditietraining in voetballen door ons wordt beschouwd als een wijze van trainen waarbij het vooral gaat om het verbeteren van het voetbalvermogen. Steeds weer wordt door de coach de vraag gesteld in hoeverre een speler in staat is een voetbalsituatie effektief op te lossen. De opvatting zoals die voorheen altijd is gehanteerd dat de prestatiebepalende factoren beïnvloed moesten worden is in onze ogen niet meer mogelijk. Deze factoren (uithoudingsvermogen, kracht, snelheid, coördinatie, lenigheid, etc.) zijn niet te vatten en te scheiden als deelelementen van de voetbalprestatie: De werkelijke voetbalsituatie is complexer. De coach doet niet zo veel met antwoorden op de vragen: Wat is z'n uithoudingsvermogen, hoeveel kracht heeft hij, hoeveel keer kan hij de bal hoog houden, etc. Het is wel zo dat een coach moet weten volgens welke principes deze factoren te ontwikkelen



zijn. We spreken dan over algemene uitgangspunten van de trainingsleer. Met behulp van deze principes, die vertaald worden naar bepaalde voetbaleigen vormen (de zgn. spel- en wedstrijdvormen) wordt het voetbalvermogen ontwikkeld. Vragen die de coach dan stelt benaderen veel meer de werkelijkheid van het voetballen. Deze geven altijd iets aan over de bedoelingen en het rendement waarmee voetbalsituaties worden opgelost. Zoals:

- sneller achter elkaar kunnen oplossen van situaties
- bij voortdurende, lang achter elkaar
- onder grote weerstand van de tegenstander
- onder weerstand van het publiek
- dwingend t.o.v. de tegenstander
- variatie en verrassing
- met vooruitziende blik (anticiperen)
- zowel bij balbezit als bij balbezit van de tegenpartij
- het snel omschakelen van balbezit naar balverlies.

De praktijk van de konditie-training in voetbal

Het zal duidelijk geworden zijn dat de trainingspraktijk alles met voetballen te maken heeft. De coach zal steeds moeten proberen om situaties te scheppen waarbij spelers geprikkeld worden om bepaalde voetbalhandelingen beter, langer achter elkaar of sneller uit te voeren. Hiertoe kan hij de voetbalspel- en wedstrijdvormen gebruiken. Niet zo maar in gang zetten



en laten spelen, maar vooral spelers in deze situatie coachen op het te ontwikkelen voetbalvermogen. Hiertoe staan de coach een aantal middelen ter beschikking. Hij kan de spelers in situaties brengen waarbij ze gedwongen worden om op een bepaalde manier te voetballen. Bijvoorbeeld het geven van bepaalde rol-/taakopdrachten, zoals achterin 1 op 1 spelen of voorin als spits als kaatser fungeren, het regelen van het aantal tegenstanders, het regelen van de tijd- en ruimte-

aspecten (afmetingen en vorm speelveld), het inpassen van bepaalde spelregels. De voetbalsituatie moet zo opgelost worden dat de spelers er net in slagen de voetbalprestatie te leveren. Door dus situaties te realiseren waarin spelers gedwongen worden om op een bepaalde manier te voetballen worden elementen als handelings-snelheid, het kiezen van de juiste oplossing, juiste timing en positie beïnvloed.

Algemene maatregelen

- ruimte kleiner
- ruimte groter
- meer tegenstanders
- minder tegenstanders
- tegenstander die niet in balbezit is dwingen om bal zo snel mogelijk te veroveren
- buitenspelregel invoeren
- voldoende ballen, vlak bij het speelveld, aanwezig
- alleen koppend scoren (alleen bij grotere partijtjes zoals 8 : 8 en lijnvoetbal 7 : 7)
- tijdslimieten stellen (bijv. nog 5 minuten te spelen, of laatste minuut)

Effekten

- minder tijd voor spelers om voetbalsituaties op te lossen
- meer tijd; grotere afstanden lopen en passen
- minder tijd/overzicht moeilijker
- meer tijd/overzicht gemakkelijker
- minder tijd, overzicht wordt bemoeilijkt
- minder ruimte, minder tijd
- grotere continuïteit, eerder weer aan de gang
- spel over de vleugel en veel kopduels
- spelers worden gedwongen om effectiever aan te vallen, de bal te veroveren, de bal te houden etc. (al naar gelang de situatie).

De praktijk van de konditie-training in jeugdvoetbal

Zoals wellicht uit het bovenstaande blijkt gaat het bij oudere spelers (oudere jeugd en senioren) vooral om het verbeteren van het voetbalvermogen gericht op het resultaat in de echte wedstrijd. Een en ander wijst dan in de richting van het zo effectief mogelijk kunnen omgaan met de verschillende mogelijkheden, kwaliteiten, tekortkomingen binnen een elftal. Belangrijk in dat verband zijn dan ook op welke plaats in het elftal spelers worden neergezet (bepaalde kwaliteiten van spelers overeen laten komen met plaats en functie in een team), hoe de speelwijze van een team is, welke formatie bij balbezit en welke bij balverlies, etc. Bij de jeugd, en dan vooral de jongere jeugd, gaat het om andere zaken.

Zaken die dicht bij de speler zelf liggen en niet zozeer bij het resultaat van een team, het functioneren van een linie of de stand in de competitie.



De konditie (door ons dus eerder het voetbalvermogen genoemd) van de zeer jeugdige voetballer laat zich veel meer vertalen in de wijze waarop en de mate waarin de speler met één van de eerste moeilijkheidsfactoren of weerstanden in zijn voetbalontwikkeling nl. de bal kan omgaan.

Dit is in de ontwikkeling van het voetbalvermogen van kinderen één van de eerste voorwaarden.

Eerder hebben we aangegeven dat het leren voetballen steeds gepaard moet gaan met het nastreven van voetbalbedoelingen, dus het gaat ergens om:

Dribbelen om te ...
Passen om te ...
Schieten om te ...
Lopen om te ...
Springen om te ...

Juist in de ontwikkelingsfase waarin kinderen aangeven dat ze de eerste moeilijkheidsfactor, de bal, onder de knie hebben is het noodzakelijk ze verder te "konditioneren", te leren omgaan met de andere typische voetbalweerstanden, zoals:

- medespelers,
- tegenstanders,
- tijd/ruimte
- doelgerichtheid
- spelregels
- spanning.

Bij de jongere jeugd (pupillen) staat het leren omgaan met al deze factoren centraal.

Steeds zal gezocht moeten worden om het leren omgaan met de bal (de technische vaardigheid) in voetbaleigen situaties (in de spel- en wedstrijdvorm) verder te

benadrukken en te ontwikkelen.

Kortweg komt het er dus op neer dat al spelend inzicht en overzicht wordt gekweekt om de juiste oplossingen in de verschillende voetbalsituaties te vinden.



Even terug naar eerdere opvattingen over konditietraining en dan vooral naar de jeugd.

Natuurlijk is het toe te juichen wanneer kinderen worden gekonfronteerd met allerlei bewegingservaringen en lichaamsoefeningen bijv. via de lichamelijke opvoeding op school. Vooral in de leeftijd waarin ze voor dat soort prikkels (invloeden) gevoelig zijn is het zaak voor een zo gevarieerd mogelijk aanbod te

zorgen. In de voetbaltraining is dat ook zo. Kinderen kunnen op een bepaalde leeftijd (8-14 jaar) zeer snel voetbalervaringen verwerken, opslaan en later in vergelijkbare situaties weer reproduceren.

Uitgangspunt in deze opvatting is dat kinderen in deze fase zoveel mogelijk worden gekonfronteerd met voetbalsituaties. Het is dan ook zinloos, ook al gezien de geringe tijd en de vaak geringe belevingswaarde, de kinderen tijdens de voetbaltraining lastig te vallen met allerlei oefeningen die tot doel hebben meer kracht, een sterker hart, een groter uithoudingsvermogen etc. te krijgen. Als we naar wedstrijden bij

deze leeftijd kijken blijkt dat de voetbalsituaties niet stuklopen op het gebrek aan bijv. uithoudingsvermogen, kracht e.d. maar veel meer op het gebrek aan inzicht en overzicht. Het niet op elkaar ingesteld zijn, het elkaar niet begrijpen, aanvoelen is een probleem van een veel hogere orde dan het ontbreken van bijv. kracht (overigens, welke kracht?) Het ontwikkelen van een functionele technische vaardigheid, dus gericht op wat je er in een voetbalsituatie mee kunt, staat in de training van de jongere jeugd centraal.

Uiteraard gelden voor de verschillende leeftijdscategorieën verschillende accenten. Verder is belangrijk welk niveau de spelers hebben, welk doel wordt nagestreefd en welke tijd beschikbaar is om te oefenen, te trainen.

In het kader van verbetering van het voetbalvermogen (konditie) geven wij hier voor alle duidelijkheid (nogmaals) een indeling in fasen van de ontwikkeling van de jeugdige voetballer.

1. Vóórfase (6-9 jaar)

- hierin moeten vooral de basistechnieken worden geleerd

Kern-opmerking:

"Je moet eerst enigszins kunnen trappen, dribbelen, stoppen etc. om een spelletje voetbal te kunnen spelen". "Het beheersen van de bal".

2. Individuele fase (9-12 jaar)

- het leren oplossen van voetbalsituaties waarbij het er vooral om gaat hoe je jezelf kunt aanpassen aan die situatie.

Kern-opmerking:

"Je moet met weerstand van de tegenstander, de beperkte ruimte, medespelers in de buurt etc. de bal goed kunnen verwerken, een juiste voortzetting kunnen maken, goed stoppen, bij je houden en goed afspelen".

"Het beheersen van de bal in voetbaleigen situaties".

3. Collectieve fase (12-15 jaar)

- het leren oplossen van voetbalsituaties waarbij het vooral gaat om hoe je op een bepaalde plaats in het elftal, of in een bepaalde linie of als elftal de juiste oplossing kiest.

Kern-opmerking:

"Je moet in staat zijn om met samenwerking van de andere spelers de tegenstander te overwinnen, het resultaat van hetgeen je doet is het belangrijkste".

4. Prestatieve fase (15-18 jaar)

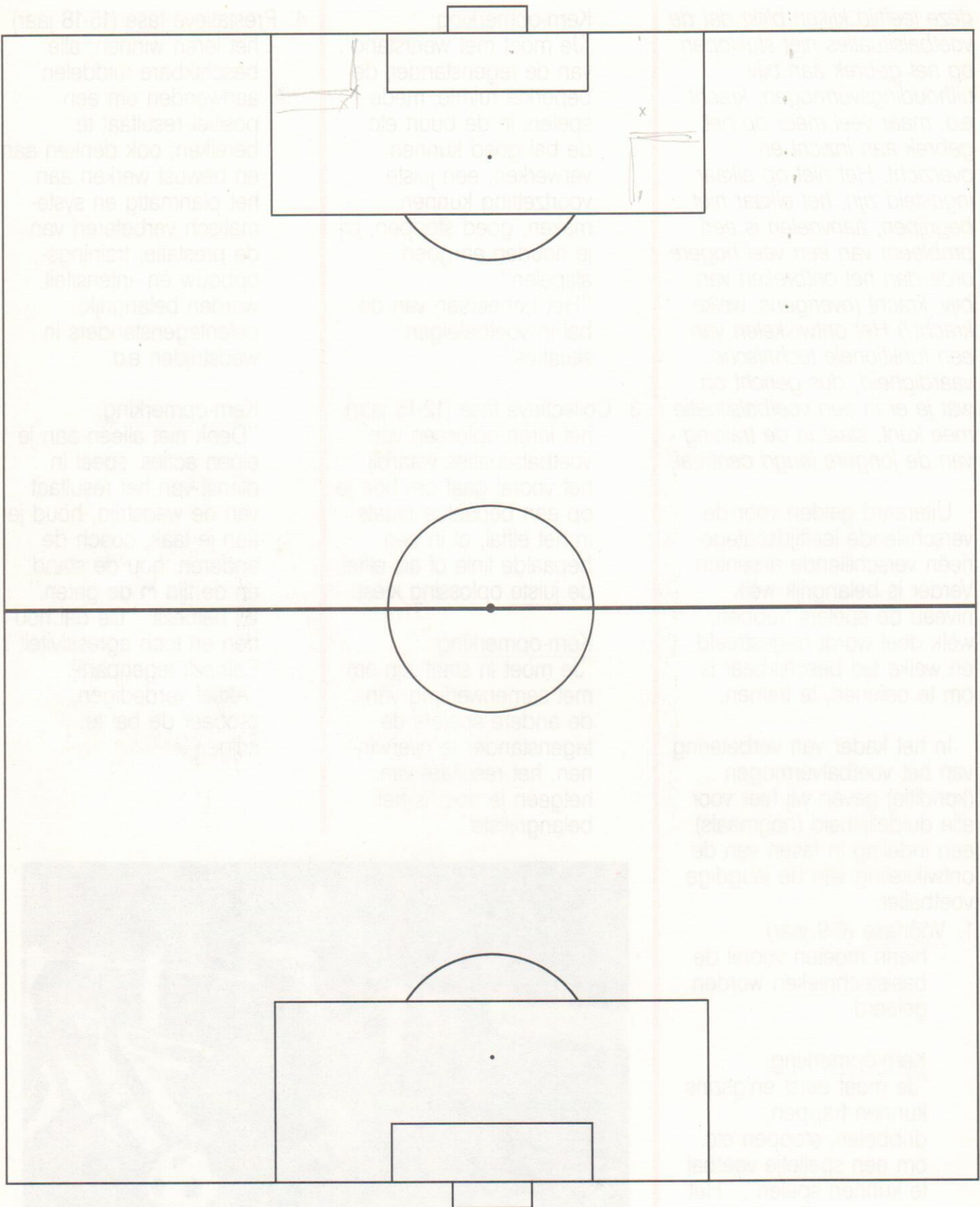
- het leren winnen, alle beschikbare middelen aanwenden om een positief resultaat te bereiken; ook denken aan en bewust werken aan het planmatig en systematisch verbeteren van de prestatie; trainingsopbouw en -intensiteit worden belangrijk; oefentegenstanders in wedstrijden e.d.

Kern-opmerking:

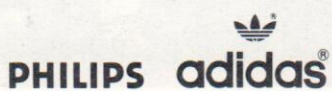
"Denk niet alleen aan je eigen acties, speel in dienst van het resultaat van de wedstrijd, houd je aan je taak, coach de anderen, hou de stand en de tijd in de gaten."

Bij balbezit: "De bal houden en toch agressiviteit".
Balbezit tegenpartij: "Aktief verdedigen, probeer de bal te krijgen".

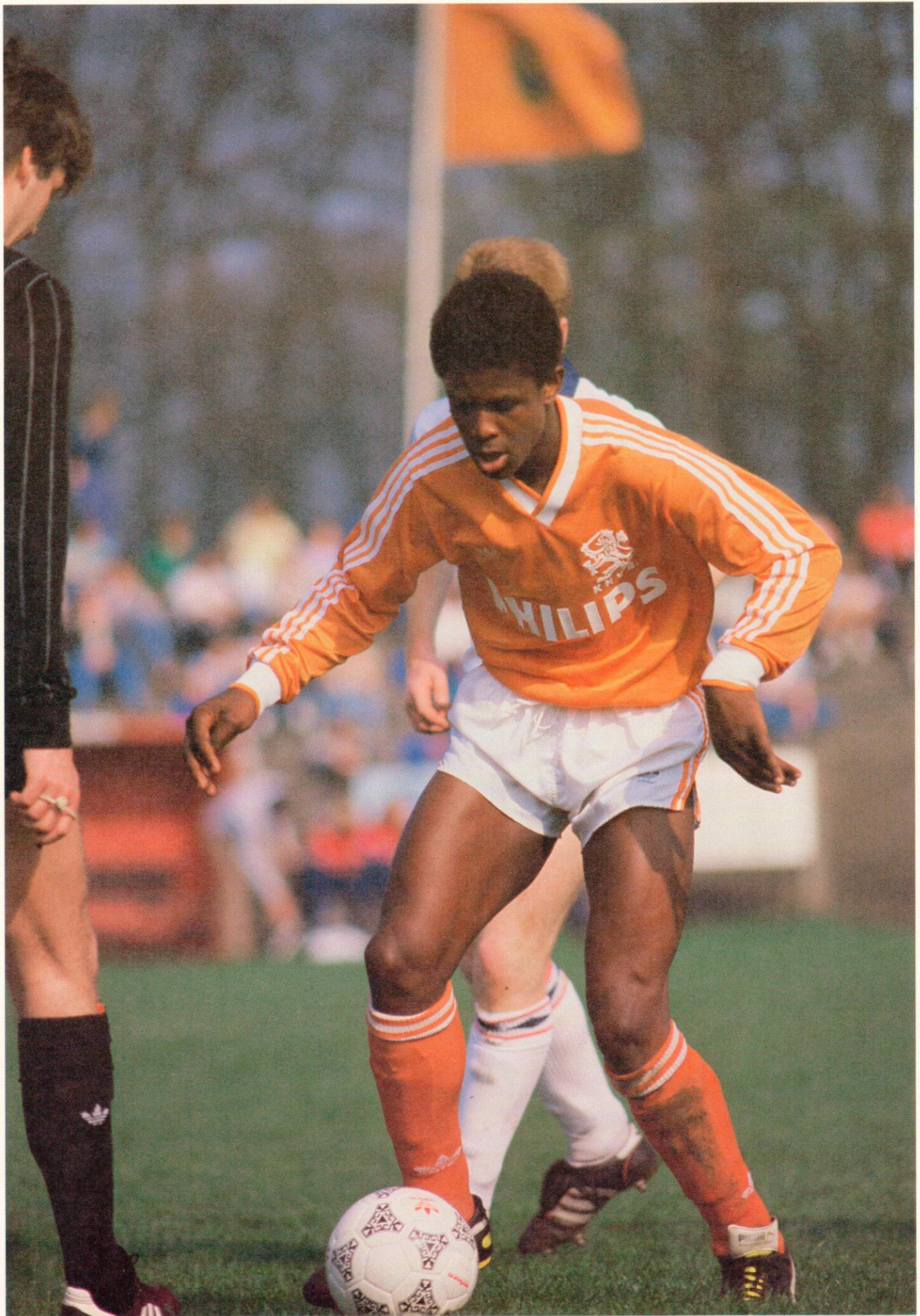




Te kopiëren door de club, voor: het verduidelijken van de tactiek bij de wedstrijden, het intekenen van de organisatie bij trainingen, toernooien 4 : 4 en sportdagen.





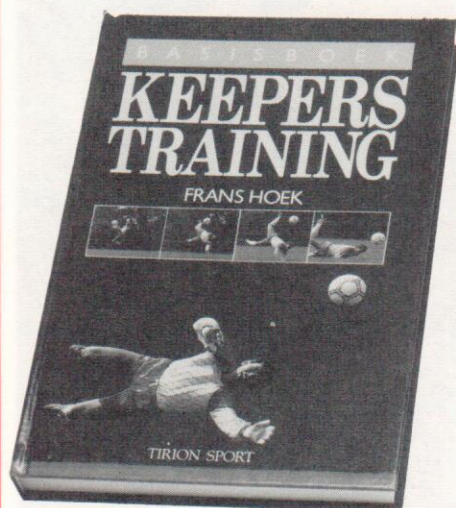


5.7. KEEPERSTRAINING

De keepers komen er in het jeugdvoetbal meestal erg bekaaid af. Bij trainingen krijgen ze of de rol van voetballer toebedeeld of ze worden als niet bruikbaar bij een bepaalde vorm aan hun lot overgelaten:

"Ga jij maar voor jezelf wat uittrappen" of iets dergelijks. Op zich geen slechte oefening maar wanneer er geen oog van de trainer voor het uittrappen is dan voelt de keeper zich alléén en aan zijn lot overgelaten.

Op grond van de uitgangspunten van de Zeister visie zal het duidelijk zijn dat keepers-training méér inhoudt dan het tegenhouden van de bal. Ook Johan Cruyff zet dit in het voorwoord van het Basisboek Keeperstraining van Frans Hoek uiteen.



In het kort komt het erop neer dat de "eenling" van weleer veel dichterbij het totale elftal wordt betrokken, zowel tijdens de bespreking als in de training.

De keeper vormt één geheel met de rest van het team. Meestal is het zo dat wanneer

de keeper een reflexhandeling moet plegen op de doellijn dat daaraan een situatie vooraf is gegaan waarbij dingen fout zijn gegaan. Uitgangspunt daarbij is, dat een keeper die een bal op de doellijn tegen moet houden vermoedelijk al enkele mogelijkheden heeft laten liggen om het spel eerder te beïnvloeden en een andere wending te geven.

Een korte opsomming van taken:

Een doelverdediger:

1. coacht zijn medespelers bij balbezit
2. coacht zijn medespelers bij balverlies
3. is steeds bezig zich goed op te stellen, positie te kiezen
4. moet steeds proberen de bal zo vroeg mogelijk te onderscheppen (veroveren)
5. handelt pas daarna vlakbij of op de doellijn.

Ook bij een keeper gaat het steeds weer om het oplossen van voetbalsituaties.

Keeperstraining in de praktijk betekent dan ook méér dan het alleen maar ballen tegenhouden, stoppen, stampen, vangen e.d.: de keeper maakt de hele wedstrijd kans op tegendoelpunten zo klein mogelijk.

Er zullen evenals bij de voetbaltraining weer zoveel mogelijk echte voetbalweersstanden aan te pas moeten komen om het spel van de keeper zo goed mogelijk te verbeteren. Dus ook zeer zeker aandacht voor het positiespel van de keeper in relatie tot aanvallers en verdedigers, in spel- en wedstrijdvormen.



Jeugdkeepers

Keeperstraining voor jeugdigen kent globaal dezelfde indeling en kenmerken als de jeugdvoetbaltraining. Bij spel- en wedstrijdvormen (bijv. 3 : 3) de keeper gewoon mee laten doen. Gezien het specifieke karakter en het specialisme (ook voor een coach/trainer) volstaan we in dit boek met het overzicht van het leerplan jeugdkeeperstraining van Frans Hoek. Wie zich nog verder wil bekwamen in het keeperstrainingsvak kan het reeds eerder genoemde boek van Frans Hoek "Basisboek keeperstraining" lezen. In verband hiermee verwijzen we met name naar het hoofdstuk Jeugdkeepers-training in dat boek. Verder de hoofdstukken 10 en 11 uit "Van straat naar Veld".



AP/WIDE WORLD PHOTOS



Leeftijd	Lich./fysieke kenmerken	Motorische kenmerken	Psychische kenmerken	Prestatie/motivatie	Techniek
10-12 jaar D	<ul style="list-style-type: none"> - goed gebouwd - ideale verhoudingen 	<ul style="list-style-type: none"> - ideaal - goede coördinatie - leert snel 	<ul style="list-style-type: none"> - ideaal - sociaal besef - kritiek op eigen prestatie en v. anderen 	<ul style="list-style-type: none"> - prestatievergelijk - naäpen van idolen 	<p>Verdedigend zonder bal Uitgangshouding Verplaatsen in en voor het doel, d.m.v. snel voetenwerk. Het gaat hier om starten, lopen, sprinten draaien en keren in alle richtingen</p> <p>Verdedigend met bal Oprapen Onderhands vangen Blokkeren met buik/borst Bovenhands vangen Dit alles op het lichaam of links of rechts naast het lichaam. Vallen Duiken In de voeten werpen Ballen wegtrappen buiten de zestien meter</p>
12-14 jaar C	<ul style="list-style-type: none"> - (pré)puberteit - disharmonie - enorme lengtegroei - beperkte belastbaarheid - blessure-gevoelig 	<ul style="list-style-type: none"> - stilstand of achteruitgang - stuntelig/slungelachtig 	<ul style="list-style-type: none"> - zet zich af tegen gezag - lokt conflicten uit - overschat zichzelf - met zichzelf bezig 	<ul style="list-style-type: none"> - herwaardering van voetbal in hun leven (andere interesses/hobby's) 	<p>Verdedigend zonder bal Uitgangshouding Verplaatsen in en voor het doel: starten, sprinten, afremmen, draaien en keren in alle richtingen Schijnbewegingen met het lichaam Springen: één- en tweebeinige afzet, omhoog, voorwaarts, achterwaarts, links en rechts zijwaarts vanuit stand of aanloop met meer passen</p> <p>Verdedigend met bal Oprapen Onderhands vangen Blokkeren met buik/borst Bovenhands vangen Oprapen, onderhands vangen en blokkeren met buik/borst met ontwijken van inkomende tegenstander door zijwaarts weg te springen</p>
14-16 jaar B	<ul style="list-style-type: none"> - begin harmonisatie - verhoogde belastbaarheid (kracht/ uithoudingsvermogen) 	<ul style="list-style-type: none"> - techniek-training werpt weer resultaat af - effectiever bewegingsverloop 	<ul style="list-style-type: none"> - meer realiteitszin - minder emotioneel - agressie neemt af 	<ul style="list-style-type: none"> - kritisch op eigen prestatie - mede verantwoordelijk - opoffering voor het team 	<p>Verdedigend zonder bal Uitgangshouding Verplaatsen in en voor het doel: starten, sprinten, afremmen, draaien en keren in alle richtingen Schijnbewegingen met het lichaam Springen: één- en tweebeinige afzet omhoog, voor- en achterwaarts, links en rechts zijwaarts, vanuit stand of met een aanloop van één- of meer passen</p> <p>Verdedigend met bal Oprapen Onderhands vangen Blokkeren met buik/borst Oprapen, onderhands vangen en blokkeren met buik/borst, met ontwijken van inkomende tegenstander door zijwaarts weg te springen en te zweven (zij- en voorwaarts) De bal bij deze oefeningen op het lichaam plaats of links en rechts naast het lichaam</p>
16-18 jaar A	<ul style="list-style-type: none"> - optimale grens bereikt - systematische training kracht/ uithoudingsvermogen 	<ul style="list-style-type: none"> - hoogtepunt in het leren van motorische vaardigheden 	<ul style="list-style-type: none"> - stabilisatie: nog enkele crisisperiodes m.n. groep-individu 	<ul style="list-style-type: none"> - prestatie objectivering - geldingsdrang 	<p>Alle technische vaardigheden die van 14 tot 16 jaar zijn aangeleerd moeten nu geautomatiseerd worden Training in het hoogste tempo uitvoeren en onder druk van tegenstanders.</p>

LEERPLAN door FRANS HOEK

	Taktiek	Leiding geven
<p>Opbouwend / aanvallend Trap uit de handen: volley. Werpen: rollen, slingerworp (zijwaarts) Doeltrap</p>	<p>Verdedigend Spelsituaties: Opstellen en positiespel in het doel Opstellen en positiespel voor het doel, vooral met het oog op onderscheppen van diepteballen (binnen en buiten de zestien meter). Duel 1 : 1</p>	<p>Maak van te voren afspraken met de overige spelers, waarbij de volgende termen doorgaans van toepassing zijn: "LOS" - Deze bal is voor de keeper. De overige spelers moeten de bal laten gaan. "JIJ" - De keeper verplicht één speler de bal te spelen.</p>
<p>Deze onderdelen uitvoeren op het lichaam of links en rechts naast het lichaam. Bovenhands vangen onder weerstand van tegenstander Vallen Duiken Zweven Tippen (naast het doel) In de voeten werpen Buiten de zestien meter wegtrappen en -koppen</p> <p>Opbouwens/aanvallend Trap uit de handen: volley en drop-kick Werpen: rollen, slingerworp (zijwaarts en bovenhands) Doeltrap</p>	<p>Verdedigend spelsituaties Opstellen en positiespel in en voor het doel Opstellen en positiespel voor het doel, diepte- en flankballen Duel 1 : 1 Verdedigend spelherlevingen: positiespel voor en in het doel bij hoekschoot, vrije trap en penalty</p>	<p>Uitbreiden van afspraken. Naast termen als "LOS" en "JIJ" nu ook "HIER" - een speler met bal, die een tegenstander in zijn rug krijgt of geen overzicht heeft over de rest van het veld, moet de bal terugspelen op de keeper. "WEG" - Een speler die in balbezit is of in balbezit kan komen, moet de bal wegtrappen (zijlijn, achterlijn of ver op de helft van de tegenstander) en mag deze absoluut niet terugspelen.</p> <p>De eventuele balbaan naar de doelman wordt namelijk door een tegenstander afgesloten. Daarnaast is het ook belangrijk om leiding te geven tijdens spelsituaties waarbij de keeper niet direkt betrokken is. Waarschuw dus op tijd de medespelers</p>
<p>Bovenhands vangen met weerstand van meer tegenstanders en in samenwerking met medespelers Vallen Duiken Zweven Tippen over en naast het doel verlenen en veranderen van de richting van de bal bij flankballen Stompen: met twee vuisten en met één vuist en tenslotte met weerstand van één of meer tegenstanders In de voeten werpen/schuiven Noodafweer Buiten de zestien meter: alle noodzakelijke spelersvaardigheden als wegtrappen, koppen, sliding/tackle enz.</p> <p>Opbouwend/aanvallend Trap uit de handen: volley en drop-kick Werpen: rollen, slingerworp (zijwaarts en bovenhands), trekworp (zijwaarts en bovenhands, inworp (over head) en duwworp (vanaf de borst) Doeltrap</p>	<p>Verdedigend spelsituaties Opstellen en positiespel Duel 1 : 1</p> <p>Verdedigend spelherlevingen Opstellen en positiespel in en voor het doel Aftrap Hoekschoot Vrije trap (direkt en indirect) Strafschoot Scheidsrechtersbal</p> <p>Opbouwend/aanvallend Wanneer de bal in het spel brengen? Factoren als tijd, voorsprong of achterstand spelen dan een rol Snelheid waarmee een en ander moet gebeuren De uitvoering (werpen, trappen)</p>	<p>De afspraken "LOS", "JIJ", "HIER" en "WEG" - de aanwijzingen tijdens het spel en het organiseren bij spelherlevingen - moeten nu continu herhaald worden. Neem alles door wat in de wedstrijd aan de orde kan komen (wie in de muur, opstelling bij corners, enz.).</p>
	<p>Alle taktische principes zijn voor 14-16 jarigen (spelsituaties, spelherlevingen) vanuit de wedstrijdssituatie benaderen.</p>	<p>Naast afspraken als "LOS", "JIJ", "HIER" en "WEG" en de aanwijzingen tijdens de spelsituaties, moet de doelman nu ook zijn verdediging organiseren bij spelherlevingen. Dus bij hoekschootten, vrije trappen en evt. scheidsrechtersbal.</p>

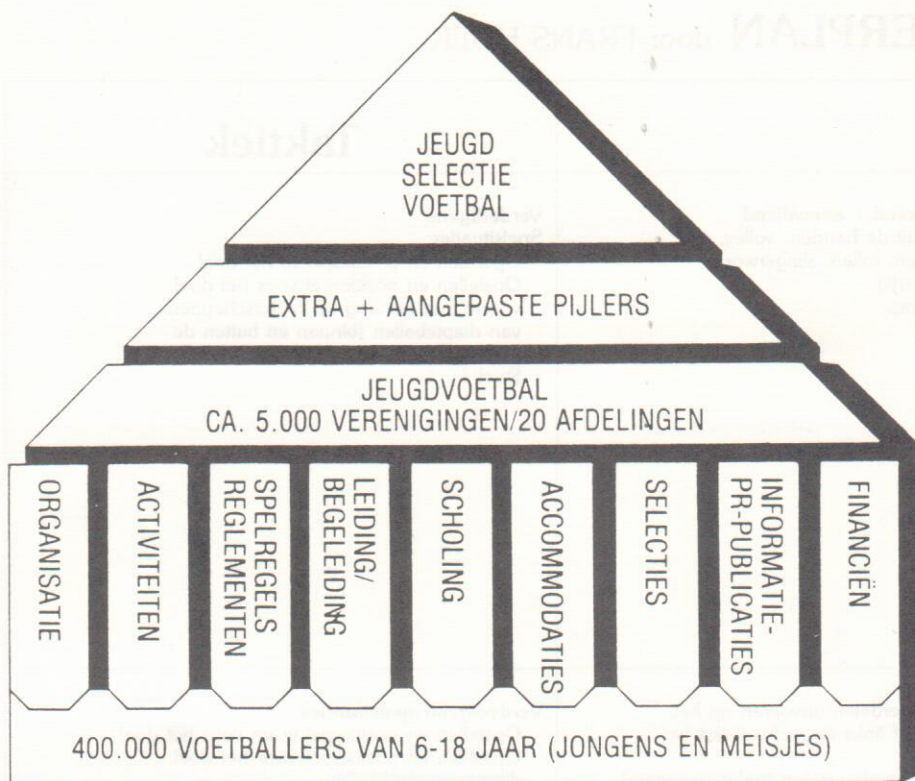
In dit hoofdstuk wordt ingegaan op de plaats die de jeugd in de voetbalvereniging inneemt.

PIJLERS VAN HET JEUGDVOETBAL

Momenteel zijn er ruim 400.000 jeugdige voetballers, jongens en meisjes in de leeftijd van 6 tot 18 jaar.

Het jeugdvoetbal rust op een aantal pijlers, die in de hiernaast afgebeelde figuur zijn weergegeven.

Door middel van een aantal vragen willen wij aangeven hoe de verschillende "pijlars" door de verenigingen ingevuld kunnen worden.



a. Organisatie:

- Is er speciale aandacht voor verschillende leeftijdsgroepen?
- Heeft de jeugd medezeggenschap en medeverantwoordelijkheid?
- Werkt de vereniging met een jeugdplan?

materiaal, bijv. om "straatvoetbal" te kunnen spelen bij een club?

- Welke activiteiten worden uitgevoerd die gericht zijn op ondersteuning en continuïteit van de jeugdafdeling?

behoefte van het jeugdvoetbal voldoende in overleg met jeugdigen gemaakt?

- Zijn overeenkomsten met

6 Jeugd in de voetbalvereniging

b. Activiteiten:

- Hoe vaak traint en speelt de jeugd?
- Welke kwaliteit wordt in de trainingen geboden?
- Welke andere activiteiten naast trainingen en wedstrijden zijn er?
- Kan de jeugd ook vrij gebruik maken van de accommodatie en het

c. Spelregels, reglementen:

- Zijn de spelregels voldoende afgestemd op de diverse leeftijden?
- Worden ze dan ook als zodanig gehanteerd?
- Zijn er dispensatiemogelijkheden? Worden deze door K.N.V.B., Afdeling en vereniging goed gehanteerd?
- Worden spelregels- en reglementswijzigingen ten

sponsors ook gericht op en in het belang van de jeugd?

d. Leiding, begeleiding:

- Is er voldoende begeleiding voor alle activiteiten?
- Is het kader genoeg deskundig? (zie artikelen uit "Jeugd en Sportvereniging").
- Is er nog ruimte voor eigen inbreng van jeugdigen?

e. Scholing:

- Is men bekend met de opleidingsmogelijkheden en maakt men er gebruik van? (bestuurskader, J.V.S.L., J.V.B.L., J.V.T., etc)
- Zijn er mogelijkheden voor interne cursussen? Heeft de jeugd hier inbreng in?
- Is er een soort opleidingsfonds? Is daar een sponsor voor te vinden?

f. Akkommodatie:

- Is de clubakkommodatie voldoende afgestemd op de jeugd? (afmetingen velden, doelen, hoogte kledinghaken, douches, mededelingenbord, etc.)
- Is het bal-/spelmateriaal afgestemd op de specifieke eisen van jeugdigen?
- Is het clubhuis een onderkomen voor de jeugd of een "kroeg"?
- Zijn er voor jongens en meisjes voldoende voorzieningen?
- Staat de akkommodatie het hele jaar door ter beschikking van de jeugdleden?
- Beschikt de vereniging over een eigen sporthal?

g. Selectie/scouting:

- Hoe wordt in de vereniging geselecteerd?
- Op welke leeftijd wordt echt naar voetbalprestaties gekeken?
- Welke selectiecriteria worden gehanteerd (techniek/kracht/fysieke bouw/inzicht)?
- Krijgen de niet-selectiespelers ook een volwaardige training?

- Hoe worden spelers begeleid die uit een selectiegroep moeten?
- En hoe is de begeleiding naar vertegenwoordigende teams?

h. Informatie P.R./Publiciteit:

- Bestaat een informatiebulletin om alle leden te informeren over hetgeen in de club gebeurt? Is dit ook voor de jeugd leesbaar?

2.2 Uit een clubblad: dertien tegen dertien

*B.M.T.-D.2 - B.T.C.-D.2; uitslag: 2-2
't Was zaterdagmorgen en bitter koud en dat waren we niet meer gewend. De meeste jongens hielden daarom hun trainingspak maar aan. We hadden 13 jongens en B.M.T. ook, waarop de leider van B.M.T. vroeg of we niet 13 tegen 13 konden spelen, ook vanwege de kou, zodat niemand reserve hoefde te staan. De eerste helft kwamen we met 2-0 achter, het leek wel of iedereen vastgevroren zat. Eéntje zeer zeker, want die hebben we onder de douche moeten ontdooien. In de tweede helft een heel ander spel. Iedereen kon zijn plaats weer vinden en zodoende kwamen we nog op 2-2. We hebben nog wel kansen gehad, maar een gelijkspel was toch wel goed.*

Jullie leider B. van W.

Trainer

„Mannen, vandaag de laatste kans op het kampioenschap. Over die nederlaag van vorige week wil ik eigenlijk niets meer zeggen, want Jezus, wat was dat droevig! Geen beweging, geen dekking, geen agressie: waardeloos!

Nou, vandaag die gasten uit Den Haag, die kun je je alleen maar pakken als je er van de eerste minuut keihard tegenaan gaat. Laat zien dat je er bent!

Mannen, we nemen nog een paar dingen door: Koos, jij als keeper: schreeuwen in dat doel, geef aanwijzingen, het gehele doelgebied is voor jou! De Boer, als laatste man, alleen mee in de aanval als wij in balbezit zijn en dus niet blind naar voren rennen.

Gerrit, kleef aan die centrumspits, geef die goser geen halve meter ruimte.

Kees en Piet, als het kan mee in de aanval en buitenom gaan, maar op tijd terug; die middenvelders nemen dan die positie over. Rob, ga nou weer niet lopen pingelen, want verdomd, ik haal je eruit! Jongens, die spitsen: blijven bewegen en bij balverlies storen.

Nou, je weet wat je te doen staat. Denk erom, als je vijf minuten voor tijd voor staat, geen onnodige risico's; schop die bal er maar uit en Koos, bij een achterbal zo veel mogelijk tijdrekken.

Oké mannen, we gaan het veld op! Hé Smit, loop jij nou ook met een aanvoersband om? Je weet toch dat De Boer aanvoerder is?

Ja mijnheer, maar die heb ik van mijn opa gekregen. Ik ben gisteren jarig geweest. Ik ben acht jaar geworden.'

(Uit de IJFC-Koerier).



- Kunnen nieuwe leden vooraf goed geïnformeerd worden over de stijl van de club?
- Bestaat de mogelijkheid voor de jeugd om ideeën, wensen, grieven, wetenswaardigheden in het clubblad duidelijk te maken?

i. Financiën:

- Bestaat er duidelijkheid over de besteding van financiële middelen?
- Wat wordt met de kontributie van de jeugd gedaan? Is dat terug te vinden?
- Is er een eigen budget voor de jeugdafdeling?
- Zijn er betaalde krachten (zoals gediplomeerde oefenmeesters) voor de jeugd?
- Is er een evenwichtige verdeling van financiële middelen naar senioren/junioren/pupillen voor wat betreft leiding/training/materiaal/etc. met als uitgangspunt gelijkwaardigheid?

j. Extra en aangepaste pijlers:

- Hoe verhouden zich veld- en zaalvoetbal binnen de club?
- Wordt er een goede afweging gemaakt tussen prestatief en rekreatief gerichte voetbal-activiteiten?
- Zijn er extra activiteiten als buitenlandse toernooien, trainings-stages?
- Treedt de vereniging naar buiten wat betreft P.R./ledenaanwas/sponsoring/acties/etc.?
- Is er extra begeleiding voor top(jeugd)spelers wat betreft school e.d.?



TOP

De top van de piramide wordt gevormd door de jeugdselektiespelers. Een deel daarvan gaat deel uitmaken van vertegenwoordigende elftallen. Dat kunnen zijn Afdelingsselftallen ("onder 14" t/m "onder 16") en voor een relatief zeer klein aantal nationale vertegenwoordigende teams. uit de piramide blijkt dat de onderbouw (pijlers) stevig moet zijn om tot een goede top te kunnen komen. Een vereniging die zorg draagt voor sterke pijlers zal eerder talenten afleveren voor de vertegenwoordigende elftallen en eerder tot een goede doorstroming van de spelers naar de senioren van de eigen vereniging komen.

Een vereniging die een goed beleidsplan voor de jeugd wil maken, kan beginnen met het geven van antwoorden op de vragen die bij de verschillende pijlers zijn gesteld. Dit betekent dat er keuzes gemaakt moeten worden. De keuzes zullen ook

financiële consequenties hebben, bijvoorbeeld ten aanzien van de vergoedingen hoofdtrainer - jeugdkader.

DE VOORZET OP MAAT

In 1984 heeft de K.N.V.B. de videofilm "Een voorzet op maat" geproduceerd waarin het beeld van een voetbalvereniging wordt geschetst. Als illustratie worden knelpunten in een willekeurige voetbalvereniging in beeld gebracht en oplossingen aangedragen. De problemen in de film berusten op werkelijkheid. Wellicht herkent u er een aantal van. In dat geval biedt "Een voorzet op maat" u tevens een oplossing. Waarmee geenszins gesuggereerd wil zijn dat de film voor alle problemen in uw vereniging oplossingen aandraagt. De film dient als eerste aanzet voor het opsporen van knelpunten.

Een voorzet om over na te denken:
De stappen die te zien zijn:

1. Pupil van v.v. De voorzet ontmoet het bord "Velden afgekeurd" en gaat onverrichter zake naar huis.
2. Er blijken meerdere knelpunten te zijn: vervoer, incomplete teams, geen leider, te weinig kader.
3. Onder leiding van de jeugdvoorzitter wordt een werkgroep in het leven geroepen.
4. Vragen worden opgesteld.
5. Vergadering met ouders wordt belegd, als extra knelpunten komen naar voren: geen meisjesvoetbal, te weinig voetbalactiviteiten in de wintermaanden.
6. Hoofdtrainer wordt aangesteld als coördinator van de groep die de knelpunten gaat oplossen.

7. Hoofdtrainer begeleidt jeugdleiders. Materiaalman zorgt voor betere ballen, pilonnen enz. Redactie clubblad wordt gevormd. P.R. via regionale kranten, huis-aan-huisbladen.
8. Nieuwe leden melden zich aan:
 - meisjes
 - deelnemers aan Voetbal Overdag.
9. In de winterperiode worden alternatieve (voetbal-)activiteiten en zaalvoetbal georganiseerd.
10. Terugblik en vooruitkijken!

De videofilm "Een voorzet op maat" is te leen bij de K.N.V.B.-Afdelingen en is bruikbaar als middel voor ideevorming. Zij is ook geschikt voor ouderavonden.

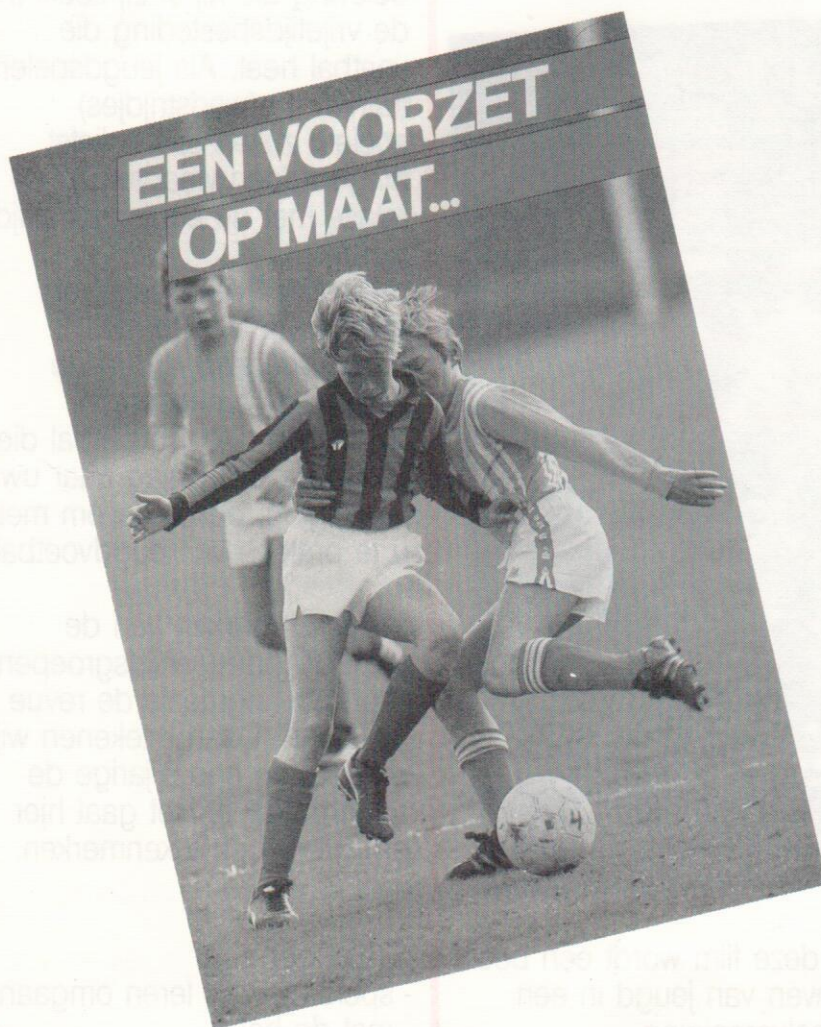
WERVING JEUGDLEDEN

Werving van nieuwe jeugdleden kan plaatsvinden onder die jeugdigen die (nog) geen keuze voor een sport hebben gemaakt. Met name 6-12 jarigen komen daarvoor in aanmerking: jongens en meisjes. Maar ook kan men zich richten tot gehandicapten en etnische- en kulturele groepen. In goed overleg met leerkrachten van basisscholen zijn kennismakings-activiteiten geschikt.

EEN VOORBEELD

De utrechtse gemeente Woudenberg organiseert elk jaar een paasvoetbalfestijn voor leerlingen van groep 3 tot en met 8 (vroeger klas 1 t/m 6) van de 6 basisscholen. In twee dagen werd een programma afgewerkt waarbij - met gemengde teams - per leeftijdskategorie een halve competitie werd gespeeld met 7-tallen (over halve velden). Daarnaast waren er activiteiten als penalty-schieten, voetbalvaardigheidsonderdelen en mogelijkheden in de kantine. In het eerste jaar (1985) waren er ruim 300 deelnemers, waarvan 100 meisjes. Elk jaar neemt het aantal deelnemers toe. In verhouding betekent dat zo'n 35% van de schoolbevolking, dat is een hoog percentage voor dergelijke activiteiten. Levert dit nu ook nieuwe leden op?

Ja, maar alleen als er aan een dergelijke kennismakings-activiteit ook vervolgvormen worden verbonden, bijvoorbeeld gedurende 6 weken de mogelijkheid om aan de training mee te doen.





Voorwaarden voor het welslagen:

- * planning vooraf!
- * werkgroep instellen met goede taakverdeling
- * draaiboek maken en naleven
- * tijdig overleg met directeurs van scholen (data afstemmen)
- * overleg en samenwerking met andere sportverenigingen
- * overleg met gemeentelijke instanties
- * organisatie op de dagen zelf moet perfect zijn
- * aandacht besteden aan ouders, leerkrachten, kantine-inrichting, slecht-weeromstandigheden
- * follow-up activiteiten plannen
- * evaluatie is noodzakelijk om tot een vervolg te komen.

Begin nooit zomaar ergens, het welslagen van een activiteit hangt af van vele factoren.

BEHOUD JEUGDLEDEN

In januari 1986 verscheen de videofilm "Jeugdvoetbal,

van doel... tot doel... tot doel... tot". Na de "Voorzet op maat" was dit de tweede videoproduktie van de K.N.V.B.



In deze film wordt een beeld gegeven van jeugd in een voetbalvereniging.

Specifiek zien we E-pupillen en B-junioren op straat, in de training en in de wedstrijd.

Vooraf vragen als: hoe jeugdspelers voetbal beleven, wat wel en wat niet geschikt is voor een bepaalde groep, komen in deze film naar voren. Vanzelfsprekend zijn er en zien we grote verschillen tussen E-pupillen en B-junioren. Deze groepen dienen dus op een verschillende manier aangepakt te worden, als begeleider en/of trainer ga je anders om met deze groepen. Als de vereniging jeugdleden wil behouden is het naar onze mening noodzakelijk dat de voetbalbeleving van jeugdigen centraal wordt gesteld.

Het gaat om een optimale ontwikkelingen van zijn/haar mogelijkheden en van de beleving die hij of zij zoekt in de vrijetijdsbesteding die voetbal heet. Als jeugdspelers trainen en (wedstrijdjes) spelen, zullen ze het liefst dingen doen waarvan ze de relatie met de echte wedstrijd zien.

De film "Van doel... tot doel" is te leen bij de K.N.V.B.-Afdelingen. In de Afdelingen fungeren Voorlichters Jeugdvoetbal die met deze film graag naar uw vereniging toekomen om met u te praten over jeugdvoetbal.

De kenmerken van de verschillende leeftijdsgroepen laten we nogmaals de revue passeren. Daarbij tekenen wij aan dat de ene 9-jarige de andere niet is. Het gaat hier om gemiddelde kenmerken.

6-8 jarigen

- spelenderwijs leren omgaan met de bal



- veel kleine partijtjes waarin ruimte is voor eigen ontdekking
- 7 tegen 7 bij wedstrijden
- spel is avontuur, er is sprake van een individueel gerichte wedijver; van wedijveren in teamverband is nog weinig te bespeuren.

8-12 jarigen

- optimale voorwaarden om te leren voetballen
- aanleren basisvaardigheden
- tot 11 jaar: 7 tegen 7 bij wedstrijden ("Pas bij 11 jaar 11 tegen 11")

- zaalvoetbal in de winterperiode (gymnastiekzalen)
- maar ook de spel- en wedstrijdvormen, zoals 4 tegen 4.

12-16-jarigen

- rekening houden met de puberteit: lichamelijk en geestelijk
- wedstrijden (11 tegen 11) zijn belangrijk, volwassen maatstaven, officiële regels
- bewust worden van tactiek
- ook in de training staat de wedstrijdssituatie voorop
- steeds meer verantwoordelijkheid bij de spelers.

16-18-jarigen

- wedstrijd- en trainingsbeleving komen in de richting van senioren
- leiding moet laten blijken vertrouwen in de spelers te hebben
- zorgvuldige begeleiding bij overgang naar senioren.

In het voorgaande hebben we aangegeven dat het beleid om jeugdleden te behouden uitgaat van voetbalbeleving, de vereniging zal in eerste instantie goede voetbalactiviteiten moeten aanbieden.

JANUARI

- 1
- 2 *Oliebollen Cup* A1 - de team
- 3
- 4
- 5
- 6 Winterkampioenschappen pupillen
- 7
- 8
- 9
- 10 Winterkampioenschappen pupillen
- 11
- 12 *De verschrikkelijke sneeuwmaas* A-B jeugd
- 13
- 14 Winterkampioenschappen pupillen
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20 Winterkampioenschappen pupillen
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25 Bestuursvergadering
- 26 Winterkampioenschappen pupillen
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

FEBRUARI

- 1
- 2
- 3
- 4 Winterkampioenschappen pupillen
- 5 Vergadering recreatiecommissie
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11 Winterkampioenschappen pupillen
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16 Vergadering jeugdcommissie
- 17
- 18 Winterkampioenschap pupillen
- 19
- 20 Zaalvoetbaltoernooi voor ouders
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25 Winterkampioenschap pupillen (finale)
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

MAART

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14 *Verspreiding Clubblad
- 15
- 16 Vergadering jeugdcommissie
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22 Lente-oriëntatie
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31 Bestuursvergadering

APRIL

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 Nachtspelen A-B jeugd
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12 BAZAR ESA
- 13
- 14 Vergadering jeugdcommissie
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24 Vergadering recreatiecommissie
- 25
- 26
- 27 Bestuursvergadering
- 28
- 29
- 30
- 31

MAY

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

JULI

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

AUGUSTUS

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 Vergadering recreatiecommissie
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 Vergadering jeugdcommissie
- 11
- 12 retraining - rest senioren
- 13
- 14
- 15
- 16 Pupillen kennismakings-activiteiten
- 17
- 18 kennismakings-activiteiten B-C jeugd
- 19
- 20
- 21
- 22 Bestuursvergadering
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

SEPTEMBER

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

OCTOBER

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8 Vergadering recreatiecommissie
- 9
- 10
- 11
- 12 Vergadering jeugdcommissie
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26 Oriëntatieocht A-B
- 27 Bestuursvergadering
- 28
- 29
- 30
- 31

NOVEMBER

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

Texts on calendars:

Als we zaterdag zo langs de lijn ons oor te luisteren leggen, begrijpen we al heel gauw het spreekwoord: „De beste stuurlii staan aan wal”. Wij dagen alle ouders uit om dit eens te bewijzen. Hiertoe hebben we een sporthal aigehurd en een recreatief zaalvoetbaltoernooi georganiseerd.

Een nieuw seizoen... nieuwe elftallen... nieuwe spelers... nieuwe leiders... nieuwe omgeving... Voor dat we officieel beginnen met de 1e training gaan we eerst „kennis maken” met al dat nieuwe. Hoe, dat verkiappen wij je nog niet, maar het wordt wel leuk! Je ouders mogen ook meekomen, dan kunnen we gelijk met hen kennis maken. Je mag je voetbalspullen al wel meenemen.

Viaggenroof-stratego-smokkelaars
Allemaal spannende spelen die in het donker gespeeld moeten worden. Wie van de A- en B-jeugd is niet bang in het donker? Het zal ons benieuwen.

CLUBBELEID IS JEUGDBELEID

De laatste jaren is door de technische staf van de K.N.V.B. met bezieling gewerkt aan verbeteringen in het jeugdvoetbal.

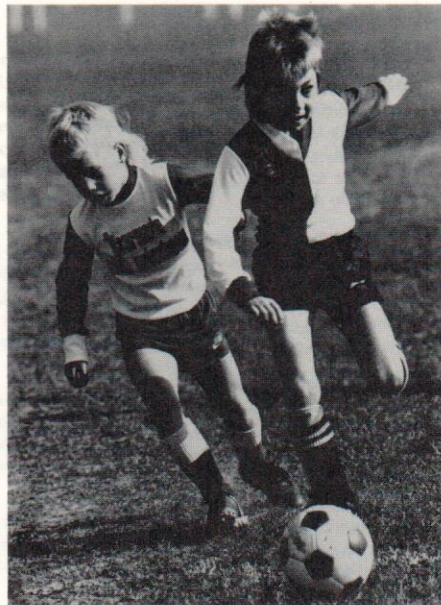
Dit boek en de videoprogramma's zijn daar het resultaat van. Wij zijn van mening dat een ieder die zich verantwoordelijk voelt voor de voetbalsport mee dient te helpen aan de verbetering van het jeugdvoetbal. Het is een open deur, maar ook een waarheid als een koe:

"De jeugd heeft de toekomst" en dat geldt zeker voor de voetbalsport.

Aandacht voor de jeugd kan vertaald worden in:

- meer financiën voor de jeugdafdeling
- gerichte wervingsakties
- meer deskundig kader
- een gericht jaarprogramma voor alle jeugdteams.

we in de op jeugdvoetbalactie 4 tegen 4 er wordt nog informatie gegeven die voor de Jeugdvoetbaltrainer van belang kan zijn.



VOETBAL 4 TEGEN 4

"Voetbal 4 tegen 4" is de jeugdvoetbalactie die in 1987 voor het eerst is gehouden. In veel verenigingen is "4 tegen

om, buiten trainingen en wedstrijden, meer te laten voetballen.

2. Juist de kleine partijspelen, zoals 4 tegen 4, zijn geschikt om het voetbalspel onder de knie te krijgen. Zeker in de leeftijdsgroep van 8 tot 12 jaar. 4 tegen 4 garandeert namelijk een optimale beleving.
3. Het kan in alle voetbalverenigingen georganiseerd worden. Dat betekent dat ongeveer 3000 clubs met ruim 100.000 pupillen kunnen meedoen.
4. De actie kan ook gebruikt worden als middel om niet-leden te werven. Bijvoorbeeld door een "4 tegen 4 toernooi" voor basisschoolleeringen te gebruiken.

7 Op weg naar beter jeugdvoetbal

In het vorige hoofdstuk staat het raamwerk aangegeven voor jeugdbeleid in uw vereniging. Realiseert u zich daarbij dan ook dat het jeugdbeleid iets is voor de hele vereniging. En dus niet voorbehouden moet zijn aan de jeugdcommissie alleen!

In dit laatste hoofdstuk gaan

4" een nieuw begrip, waarvan duizenden jeugdspelers profiteren. In de 20 K.N.V.B.-afdelingen werden finales georganiseerd. Winnende 4-tallen (D- en E-pupillen en meisjes), zijn de gelukkige deelnemers aan een fantastische jeugdvoetbalweek in het K.N.V.B. Sportcentrum te Zeist. Waarom deze actie?

1. Het biedt de mogelijkheid

Organisatie

Het is de bedoeling dat E- en D-pupillen en/of meisjes van uw vereniging 4-tallen vormen. Om tot een goed toernooi te komen, is het wenselijk dat de 4-tallen van ongeveer gelijke sterkte zijn. Elk 4-tal kiest een naam en de zo gevormde teams gaan 4 tegen 4 voetballen.

Via een zogenaamd laddersysteem kunnen de teams elkaar uitdagen. Er kan meerdere keren tegen elkaar

worden gespeeld. Dat kan tijdens de training, maar het hoeft niet. Ook op andere tijden, bijvoorbeeld na schooltijd, kan er ergens bij de velden (grasstrook, zaal of zelfs parkeerterrein) 4 tegen 4 worden gespeeld.

Uiteindelijk rollen uit al deze wedstrijdjes winnende 4-tallen te voorschijn: bij de E-, bij de D-pupillen en bij de meisjes. Dat zijn de clubkampioenen.

Deelnemende teams

In de eerste instantie is Voetbal 4 tegen 4 voor D- en E-pupillen en meisjes van de eigen club. Maar deze opzet is ook bruikbaar voor junioren, schoolvoetbalactiviteiten en dergelijke. Jongens en meisjes kunnen beide deel uitmaken van één team.

De leiding

De jeugdvoetballeiders - en trainers kunnen vooral in de beginfase een belangrijke stimulerende rol spelen. Het gaat er om dat ze de organisatie op gang brengen en helpende hand bieden bij het vormen van de teams. Het is aan te bevelen dat in overleg met de jeugdcommissie één coördinator wordt aangesteld.

PARTIJSPEL 4 TEGEN 4

De organisatie van het partijtje 4 tegen 4 zal voor de begeleiders geen probleem zijn. De volgende richtlijnen kunnen worden gegeven:

- Veld van 40 bij 20 meter (aanpassen aan leeftijd en vaardigheid van de spelers). Dit goed afbakenen met pilonnen.

VOETBAL 4 TEGEN 4

Gelijk bij de introductie vorig seizoen was het een groot succes, het voetballen van 4 tegen 4 spelers. De afsluitende toernooitjes voor deze teams waren, vooral door de spontane medewerking van de deelnemende verenigingen een geweldige happening. En wat betreft de winnaars, die een geheel verzorgde voetbalweek in Zeist kregen aangeboden, lees het zelf maar.....

Verslag Zeist

Drie augustus was het zover. Erwin, Robert, Ronald en ikzelf gingen naar Zeist. Toen we aankwamen waren er al verschillende afdelingen (Dordrecht, Zeeland, Twente, Noord-Holland) aanwezig. Iedere afdeling kreeg twee leiders, die de hele week bij ons waren. De afd. Groningen bestond uit 18 jongens. Na een toespraak van Rinus Michels, die ons een sportieve week toewenste, kregen alle jongens een tenue (shirt, broekje en kousen). Daarna werden er foto's gemaakt van de hele groep en later van iedere afdeling apart.

Toen gingen we naar de hotelkamers om alles uit te pakken. Voor elke dag was een programma vastgesteld. We hebben veel trainingen gehad in: overspelen, 1 tegen 1 duel, 6 tegen 3 duel, doelschieten, penalty's nemen en natuurlijk 4 tegen 4. We moesten ook afdeling tegen afdeling voetballen. Het trainen vond ik erg leuk.

Wij zijn ook naar de voetbalwedstrijd geweest van Ajax-Mazda (die ploeg kwam uit Japan). Ook zij waren in het voetbalkamp aanwezig. Erwin en Robert hebben heel veel handtekeningen gevraagd. We keken trouwens ook erg veel video-voetballfilms. Donderdagavond hadden we levend ganzebord.

Vrijdag 's middags moesten we voor de laatste keer voetballen. Ook kregen we posters, foto's, een map met cassettebandjes en een certificaat. De week werd afgesloten door Rinus Michels en daarna gingen we naar huis. We hebben met elkaar veel plezier gehad en ik vond het een hele leuke week! Ook namens Robert, Erwin en Ronald.



Mikel Jager

Uit de officiële mededelingen van de KNVB afd. Groningen.

- Doelen van minimaal 2 bij 1 meter (liefst echte doeltjes, eventueel zijn palen of pilonnen ook mogelijk); maak de doelen zo groot dat de verdedigers niet de kans krijgen door te blijven staan elke doelkans tegen te gaan.
- Speeltijd 1 x 15 minuten;
- Elke ploeg kiest een naam;
- Ploegen dagen elkaar uit, een ploeg die in rangschikking lager staat moet een hoger geklasseerde ploeg uitdagen.
- Ploegen kunnen (moeten eigenlijk) meerdere keren tegen elkaar spelen;
- Verschillende velden kunnen gebruikt worden: Een normaal speelveld, halfverharde oefenhoek, gymnastiekzaal, parkeerplaats, veilinghal, trapveldje, kortom: overal waar gevoetbald kan worden.
- Spelregels:
 - * Er kan overal vandaan gescoord worden.
 - * In de regel wordt zonder keeper gespeeld; eventueel kan gekozen worden voor een groot doel (5 bij 2 m.), dit kan dan verdedigd worden door één speler die de bal in de handen mag pakken;
 - * buitenspelregel wordt niet toegepast;
 - * hoekschoppen worden vanaf de hoekpunten genomen;
 - * als de bal via een speler van de tegenpartij over



de achterlijn gaat, wordt de bal met de voet vanaf de achterlijn weer in het spel gebracht;

- * als de bal over de zijlijn gaat, wordt de bal met een intrap vanaf de grond in het spel gebracht;
- * na een doelpunt wordt de bal vanaf de achterlijn weer in het spel gebracht;
- * bij overtredingen kan een vrije trap worden gegeven; als de bal voor het doel met de handen wordt tegengehouden, kan een strafschoep worden genomen; afstand van een klein doel \pm 15 m, geen keeper;
- * activeer de speler om niet voor het doel te blijven hangen: "Als je de bal niet hebt kun je niet scoren, dus verover de bal!"

MEER VOETBALLEN

Er moet meer gevoetbald worden! In verschillende hoofdstukken van dit VoetbalCoachBoek is dat naar voren gebracht. "Voetbal 4 tegen 4" is bijvoorbeeld bedoeld om jeugdspelers naast training en wedstrijd meer te laten spelen. Met de

aanpak zoals deze ten aanzien van de jeugdvoetbaltraining is beschreven, zal het resultaat zeker zijn dat er meer gevoetbald wordt!

Maar er zijn nog andere maatregelen om er voor te zorgen dat de jeugdvoetballers aan hun trekken komen:

- "Pas bij 11 (jaar) 11 tegen 11". E- en F-pupillen zijn er bij gebaat dat zij in wedstrijden 7 tegen 7 spelen: meer balkontakten, meer voetbalsituaties op te lossen, een kleinere ruimte, kortom meer voetbalplezier.
- Meer jeugdzaalvoetbal. Tijdens de wintermaanden is de zaal een plezierig alternatief voor (afgelaste) velden. Zeker voor de pupillen zijn (kleine) gymnastiekzalen daarvoor ook geschikt als er geen sporthallen beschikbaar zijn.

Eenzijds zijn de Afdelingen van de K.N.V.B. de laatste jaren actief om jeugdzaalvoetbal te organiseren. Anderzijds kan de vereniging op plaatselijk niveau initiatief nemen om aan zaalruimte te komen.

- Jeugdvoetbalweken en -stages tijdens vakanties. Door de K.N.V.B. worden georganiseerd:
 - * Jeugdsportkampen: deze worden gehouden in Zeist, Venray en Maarsbergen. Deelname voor jongens en meisjes in clubverband.
 - * Jeugdvoetbalweken: verschillende K.N.V.B.-Afdelingen organiseren voetbalweken, waarin de nadruk ligt op training en wedstrijdjes spelen.

Steeds meer gonst het tijdens de schoolvakanties ook bij verenigingen van



voetbalactiviteiten. Eigen kampen, voetbalstages, toernooien ... kortom er wordt meer gevoetbald.

- Betere competities.

Jeugdspelers komen pas echt aan hun trekken als ze goede wedstrijden kunnen spelen. Wedstrijden waarbij niet bij voorbaat vaststaat dat er (dik) gewonnen of verloren wordt.

Wedstrijden waarbij de uitslag meer dan 10 doelpunten verschil aan geeft, zijn geen wedstrijden voor twee jeugdteams. En helaas komt dat maar al te vaak voor. 7 tegen 7 bij E- en F-pupillen is al een stap in de goede richting om de jongste voetballers leukere wedstrijden te laten spelen.

Zo zijn ook mogelijkheden tot herindeling - bijv. na 4 wedstrijden - een verbetering. De instelling van de landelijke competitie voor A-junioren heeft er in geresulteerd dat de sterkste elftallen nu tegen elkaar spelen. Ook voor B-junioren is zo'n landelijke



competitie noodzakelijk. Vanaf ongeveer 14 jaar is de sport voor jeugdspelers gericht op de prestatie in de wedstrijd. Voor getalenteerden èn niet-

getalenteerden geldt dat zij graag succes hebben. De spelers willen geprikkeld worden om beter te gaan voetballen. Daarom moeten zij "spannende" wedstrijden kunnen spelen. Daarin zullen ze zelf het gevoel hebben dat ze weerstanden leren overwinnen. Kortom: het is voor een jeugdteam aantrekkelijker om in de middenmoot van de 1e klasse dan bovenaan in de 2e klasse te spelen!



KURSUSSEN

Kadervorming moet in de verenigingen meer aandacht krijgen dan nu vaak het geval is. Enerzijds wordt van begeleidend kader meer deskundigheid gevraagd. Anderzijds blijkt het moeilijk

om voldoende kader binnen te krijgen en te houden.

Sinds 1984 zijn de jeugdskaderopleidingen in nieuwe opzet gerealiseerd. Er zijn nu opleidingen voor:

- jeugdvoetbegeleiders (J.V.B.L.): 6 avonden van 2½ uur, kosten f 45,- (incl. boek Langs-de-Lijn)
- jeugdvoetbalspelleiders (J.V.S.L.): 8 avonden van 2½ uur, kosten f 50,- (incl. boek Van Straat naar Veld)
- jeugdvoetbaltrainers (J.V.T.): 20 bijeenkomsten van 3 uur, kosten f 195,-.

In de cursus Jeugdvoetbal-trainer worden de uitgangspunten zoals deze in het VoetbalCoachBoek en het videoprogramma Coachen van jeugdvoetballers naar voren komen in de praktijk toegepast. Deze cursus is bedoeld voor hen die in de vereniging als jeugdtrainer willen functioneren. De jeugdvoetbaltrainer traint één of meer elftallen en begeleidt deze bij wedstrijden. Daarnaast kan hij of zij ook actief zijn in de begeleiding van het vrijwillig jeugdskader. Tweederde van de cursus bestaat uit praktijk. Er wordt veel met jeugdgroepen getraind. Kortom een ideale cursus voor hen die naast of na hun eigen voetballoopbaan in de praktijk met de jeugd willen werken.

Degenen die als trainer in het seniorenvoetbal willen gaan functioneren kunnen zich opgeven voor de cursus Oefenmeester III. Deze cursus bestaat uit 24 bijeenkomsten van 3 uur (totaal 72 uur) en kost momenteel (1988) f 860,-. Het diploma Oefenmeester III geeft bevoegdheid tot en met

het Afdelingsvoetbal. Informatie en opgave voor deze opleidingen bij de Afdelingen van de K.N.V.B.

INFORMATIE EN NUTTIGE ADRESSEN

Sportblessurepakket

Bij het coachen van jeugdvoetballers hoort meestal ook de taak om de spelers te verzorgen. In de regel is bij een jeugdwedstrijd of -training geen gediplomeerde verzorger (masseur of fysiotherapeut) aanwezig. Dus zal de trainer/leider/coach zelf - voor zover hij dat kan - blessures moeten behandelen en de spelers van advies moeten dienen. De "waterzak" is daarbij het meest voorkomende hulpmiddel. Maar enkele andere zaken moet je ook bij de hand hebben:

- ideaalzwachtels
- cold pack
- wondpleisters
- kompressen

Overigens is de waterzak bij wedstrijden geen overbodige luxe. De eerste de beste behandeling bij een blessure is een koude spons op de plaats waar pijn wordt gevoeld. Daarbij is het belangrijk dat de coach de OORZAAK heeft gezien, ook om die reden is het noodzakelijk om het spel goed te volgen. Wat betreft preventie en behandeling van blessures willen wij u gaarne verwijzen naar het VoetbalDoeBoek, hoofdstuk 10.2 en het boek Langs de Lijn, hoofdstuk 7.



INFORMATIEMATERIAAL

Een overzicht van nuttige literatuur:

- Jeugd- en Sportvereniging, deel 1 en deel 2.
Auteurs: deel 1 Albert Buisman en Gerrit Zwezerijnen, deel 2 Bart Ooyen, Jo Lucassen en Paul van Maanen. N.S.F., 1984 prijs per deel f 16,95
- Langs de lijn; handleiding voor de jeugdvoetbalbegeleider, K.N.V.B. 1986, prijs per deel f 21,- (bij de K.N.V.B. Afdelingen).
- Van Straat naar Veld: handleiding voor de jeugdvoetbalspel-leider, K.N.V.B. 1985. Prijs f 19,50 (bij de K.N.V.B. Afdelingen).
- Handboek Coachen, aspecten van leiding geven in de sport onder redactie van Leo Clijssen, Han Nakken en Ben Crum. Losbladige uitgave, Samson Uitgeverij, 1987. Hoofdwerk (180 pag.) prijs f 55,- In de komende jaren verschijnen vervolg-hoofdstukken.
- Keeperstraining - Basisboek van Frans Hoek (Tirion-Sport, Baarn, 1987) f 39,50.
- Voetbaltaktiek, in theorie en praktijk, 1985, R. Wams, Uitgave Eurha Sport, Amsterdam.
- Het VoetbalDoePakket; bestaande uit het VoetbalDoeBoek en Videoprogramma jeugdvoetbaltraining vooral voetballen, te bestellen bij de K.N.V.B. Zeist, kosten f 30,- (excl. f 5,- verzendkosten).
- Leerplan voor de ideale voetballer (Elsevier, Amsterdam/ Brussel, 1983) en Scoren (Elsevier, 1986), beide van W. Coerver.
- Syllabus didaktiek van M.D.G.O. Friesburg, Heerenveen (Afd. SB-C.I.O.S.), juni 1987.

VIDEOPROGRAMMA'S

- De Voorzet op Maat, K.N.V.B., 1984 (te leen bij de K.N.V.B. Afdelingen).
- Jeugdvoetbal van doel tot doel, 1986 (te koop bij de K.N.V.B. Zeist f 29,95).
- Jeugdvoetbaltraining vooral voetballen, 1986 (te koop bij de K.N.V.B. Zeist f 29,95).
- Meisjesvoetbaltraining ... vooral voetballen, 1987 (te koop bij de K.N.V.B.-Zeist f 29,95).
- Met de K.N.V.B. op vakantie (jeugdkampen) 1986, (te leen bij de K.N.V.B. Afdelingen).
- Spelregels zaalvoetbal, 1987 (te leen bij de K.N.V.B. Afdelingen).
- Nooit meer buitenspel; voetballen door gehandicapten, 1987, (te leen bij de K.N.V.B. Afdeling).
- Coachen van jeugdvoetballers, 1987. deel 1: Rinus Michels over de Zeister visie. deel 2: Coachen van E-pupillen. deel 3: Coachen van C-junioren. Te koop bij de K.N.V.B.-Zeist f 39,50.
- Instructie spelregels veldvoetbal 1988, te leen bij de KNVB-afdelingen (in ontwikkeling).
- Hoogtepunten E.K. 1988 (in ontwikkeling).

FOLDERS EN PROMOTIE-MATERIALEN

FOLDERS

Momenteel (juni 1988) zijn de volgende folders beschikbaar.

- "Voetballen doe je altijd en overal"; gericht op de werving van jongens en meisjes.
- "Haal meer uit uw hobby, volg een J.V.S.L.-kursus".
- "Haal meer uit uw hobby, volg een J.V.B.L.-kursus".
- "Fluit u fit", gericht op werving voor de Scheids-rechter III cursus.
- "Jeugdvoetbal van doel ... tot doel", bij de betreffende videofilm.
- "De jeugdvoetbaltrainer J.V.T.-kursus brengt de vonk over": "Steeds meer meisjes voetballen".

De folders kunnen bij de Afdelingen verkregen worden (kostprijs van de folders f 0,23 per stuk).



PROMOTIEMATERIAAL

K.N.V.B.-materiaal

verkoopprijs incl. verzending

- K.N.V.B. stickers (logo K.N.V.B. per 100

f 17,50 f 20,-



- Stickers "I love voetbal" per 100

f 17,50 f 20,-



- Stickers "Meisjes voetballen" per 100

f 17,50 f 20,-



- Buttons "I love voetbal" per 100

f 20,25 f 25,25



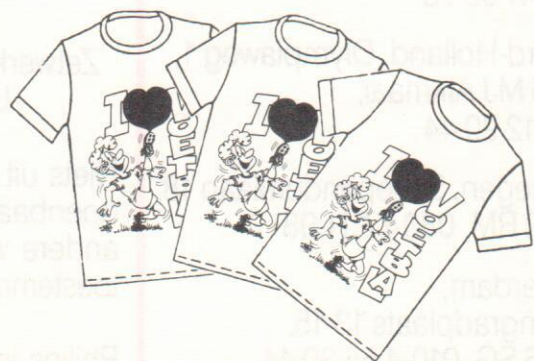
- Caps "I love voetbal" per stuk

f 4,75 f 7,-



- T-shirts "I love voetbal" per stuk

f 11,50 f 13,50



Te bestellen bij de KNVB-afdelingen.

NUTTIGE ADRESSEN

K.N.V.B. Afdelingen:

Amsterdam, Overschiestraat
184, 1062 XK, 020-14 09 11

Arnhem, Parkstraat 37, 6828
JD, 085-42 19 91

Dordrecht, Halmaheiraplein 7,
3312 GH, 078-14 03 99

Drenthe, Eursingerweg 12,
9411 BB Beilen, 05930-38 20

Friesland, Kalverdijkje 77c,
8924 JJ Leeuwarden,
058-67 55 00

Gelderland, B. Buijsstraat 6,
7203 AC Zutphen,
05750-1 34 29

Gouda, Sportlaan 2a,
2806 HC, 01820-1 98 68

's-Gravenhage, IJzerwerf 17,
2544 EP, 070-29 57 01

Groningen, Laan van de Sport 2,
9600 AH Hoogezand,
05980-2 33 44

Haarlem,
Burg. Weertplantsoen 110,
2071 PK Santpoort,
023-38 28 44

Leiden, Bloemerd 1, 2353 BZ
Leiderdorp, 071-89 93 72

Limburg, Susterderweg 31,
6118 CP Nieuwstadt,
04498-5 37 55

Noord-Brabant, Bruistensingel 3,
5213 JC Den Bosch,
073-41 65 75

Noord-Holland, Olympiaweg 1,
1816 MJ Alkmaar,
072-12 90 44

Nijmegen, Schependomlaan 18,
6542 RM, 080-77 11 98

Rotterdam,
Leningradplaats 13-15,
3066 SG, 010-4 55 30 44

Twente, Kuipersdijk 375,
7541 WN Enschede,
053-31 71 17

Utrecht, Blokhoeve 3, 3438 LC
Nieuwegein, 03402-4 10 34

Zeeland, Molenwater 59, 4331 SE
Middelburg, 01180-1 43 53

Zwolle, Spui 325, 8032 VS,
038-54 06 55

**KNVB Zeist,
Woudenbergseweg 56-58,
3707 HX Zeist, 03439-19 22**

Ned. Sport Federatie
Postbus 80555
2508 GN 's-GRAVENHAGE
070-63 29 63

**Voor alle informatie over de
actie "Sport, zelfs ik doe
het!"**

Aktiecomité
Postbus 484
6800 AL Arnhem
(08308) 71 96
Info-nummer 06-8 99 11 11

NKS, Vughterweg 1, 5211 CH
's-Hertogenbosch,
073-13 88 84

Nationaal Instituut voor de
Sportgezondheidszorg (NISGZ)
NSC Papendal
Postbus 90
6860 AB Oosterbeek
08308-19 84

Ministerie van WVC
Postbus 5406
2280 HK RIJSWIJK
070-40 79 11

Colofon

Deze uitgave is een produktie van de afdeling Technische Zaken en Opleidingen van de Koninklijke Nederlandsche Voetbalbond.

Redactie : Bert van Lingen, Ger Stolk, Ruud Wams en
Henk van de Wetering

Fotografie : Ger Stolk e.a.

Tekstverwerking : Hera v.d. Giessen

Met dank aan : Piet Buter, Nico Labohm, Rinus Michels en
Vera Pauw

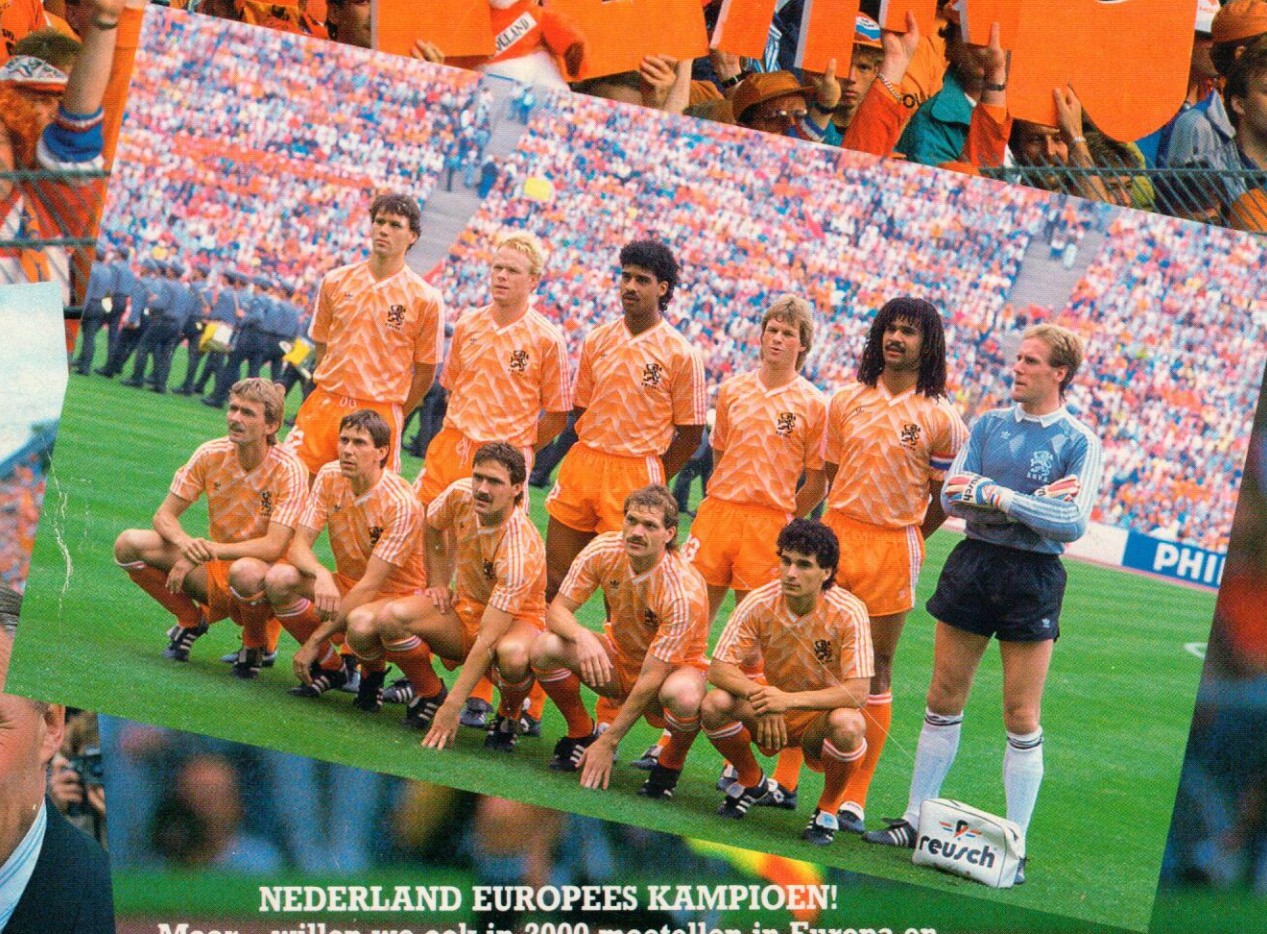
Cartoons : Jan Soek

Zetwerk en druk : Grafiteam Veenendaal b.v.

Uitvoering : PrimaMedia b.v. Veenendaal

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt d.m.v. druk, fotocopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de KNVB.

Philips is hoofdsponsor van de KNVB.



NEDERLAND EUROPEES KAMPIOEN!

Maar... willen we ook in 2000 meetellen in Europa en de wereld, moeten we bouwen aan de toekomst. Toekomst moet er ook na de generatie van Gullit, van Basten en Rijkaard zijn. Over die nieuwe voetballers gaat dit boek. Het is samengesteld door de Technische staf van de K.N.V.B. die van mening is dat er in het jeugdvoetbal vooral gekeken moet worden naar hoe kinderen leren voetballen. Er moet door jeugdspelers vooral veel gevoetbald worden. Bij het spel is pas sprake van leren als kinderen veel beleving hebben, dus echt gemotiveerd zijn. Dit boek biedt de voetbaltrainer de mogelijkheid om jeugdspelers meer beleving te geven en dus meer te leren. Het Voetbal-Coach-Boek zal er met uw hulp toe bijdragen dat de 400.000 jeugdvoetballers beter en met meer plezier voetballen.



KNVB

Postbus 515
3700 AM Zeist

Philips is hoofdsponsor van de KNVB

ISBNNR. 90-72625-01-3